



คู่มือการจัดกิจกรรมเสริมสร้าง
ทักษะการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21
สำหรับอาสาสมัครแกนนำศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE



กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

โทรศัพท์ 0-2590-8188

โทรสาร 0-2149-5531

โครงการ TO BE NUMBER ONE

ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

คู่มือการจัดกิจกรรมเสริมสร้าง
ทักษะการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21
สำหรับอาสาสมัครแกนนำ
ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE



ชื่อหนังสือ คู่มือการจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21
สำหรับอาสาสมัครแกนนำศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE

คณะที่ปรึกษา

นาวาอากาศตรีนายแพทย์บุญเรือง	ไตรเรืองวรวัฒน์	อธิบดีกรมสุขภาพจิต
นายแพทย์พงศ์เกษม	ไผ่มุกด์	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
นายแพทย์ชีโนรส	ลีส์สวัสดิ์	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
นายแพทย์สมัย	ศิริทองถาวร	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
หม่อมหลวงยุพดี	ศิริวรรณ	ที่ปรึกษาโครงการ TO BE NUMBER ONE
นางสาวสมพร	อินทร์แก้ว	นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ กรมสุขภาพจิต

บรรณาธิการ

นางสาวเนตรชนก	บัวเล็ก	นักวิชาการสาธารณสุข ชำนาญการพิเศษ
นางสาวนิศกร	ตั้งสกุล	นักวิชาการสาธารณสุข ชำนาญการ
นางสาวปัทมา	พ่วงเจริญ	นักสังคมสงเคราะห์ปฏิบัติการ
นางสาวพนัธวี	สิทธิณรงค์	นักสังคมสงเคราะห์ปฏิบัติการ
นางพจณีย์	ดาราพิชัย	นักสังคมสงเคราะห์
นางสาวสุมาลี	หะสุวรรณ	นักสังคมสงเคราะห์
นายมานะ	ป้องกัน	นักวิเคราะห์นโยบายและแผน

พิมพ์ครั้งที่ 1 : กันยายน 2561

จำนวน : 4,600 เล่ม

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด

ISBN : 987-974-296-897-7

คำนำ

อันเนื่องมาจากพระดำริของทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี องค์ประธานโครงการ TO BE NUMBER ONE

“เยาวชนส่วนใหญ่ที่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดมักมีปัญหาทางด้านจิตใจ ที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองในทางที่เหมาะสมได้ ดังนั้น การสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตให้แก่เยาวชนจึงเป็นการป้องกันปัญหาเสพติดที่ตรงที่สุด”

โครงการ TO BE NUMBER ONE จึงกำหนดให้การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตแก่เยาวชน เป็นยุทธศาสตร์หลักของโครงการ ซึ่งดำเนินการโดยการถ่ายทอดองค์ความรู้และการจัดกิจกรรมในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตให้แก่แกนนำและสมาชิก TO BE NUMBER ONE โดยผู้รับผิดชอบโครงการ TO BE NUMBER ONE จึงต้องมีความรู้ความเข้าใจเรื่องการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตแก่เยาวชน

ดังนั้น เพื่อสนับสนุนการดำเนินงานของบุคลากรที่รับผิดชอบโครงการ TO BE NUMBER ONE ในการดำเนินงานเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตแก่เยาวชน โครงการ TO BE NUMBER ONE จึงจัดทำองค์ความรู้การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตและทักษะการดำรงชีวิตสำหรับวัยรุ่นและเยาวชน สำหรับผู้รับผิดชอบโครงการ TO BE NUMBER ONE นำไปใช้เป็นแหล่งข้อมูลและแนวทางการดำเนินงานเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตแก่แกนนำเยาวชน และสมาชิก TO BE NUMBER ONE เป็นต้น

สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	
สารบัญ	
บทนำ	1
ทักษะการดำรงชีวิตแห่งศตวรรษที่ 21	5
การจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะการดำรงชีวิตแห่งศตวรรษที่ 21	27
กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	47
กิจกรรมพัฒนาทักษะการดำรงชีวิตแห่งศตวรรษที่ 21	76
☺ ชุดการพัฒนาทักษะการเรียนรู้และนวัตกรรม	81
• สรรหา.....สร้างสรรค์	83
•จริงหรือไม่.....	90
• เปิดหาบ้าน	108
☺ ชุดการใช้สื่อและเทคโนโลยี	113
• รู้เท่าทันความเสี่ยง (ภัย) ระวังการรับส่งสื่อออนไลน์	115
• ภัยมันส์กับการใช้ประโยชน์จากสื่อสังคมออนไลน์	124
☺ ชุดทักษะด้านสุขภาพ จีวิต และการทำงาน	141
• กินอยู่...ดูดี....หน้าใส	143
• ความเสี่ยงในชีวิตของวัยรุ่น	163
• อย่ายอมเป็นเหยื่อ	193
• รู้รอปอเพียง	202
• ตระหนักในคุณค่าตัวเอง	210
• ฝันให้ไกล ไปให้ถึง	216
• สังคมในฝัน	227

สารบัญ

	หน้า
บรรณานุกรม	237
ภาคผนวก	243
😊 รายนามผู้เข้าร่วมประชุมเพื่อพัฒนาและทดลองใช้คู่มือฯ	245
😊 รายละเอียดคลิปวิดีโอ/หนังสือในแผ่น CD	249
😊 สารสำคัญที่ต้องทำความเข้าใจ	250
ในโครงการ TO BE NUMBER ONE	
😊 เพลงต่างๆ ในโครงการ TO BE NUMBER ONE	259

แนวทางการใช้คู่มือฯ

คู่มือการจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21 สำหรับอาสาสมัครแกนนำศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ฉบับนี้เป็นเครื่องมือสำหรับอาสาสมัครศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE และแกนนำ TO BE NUMBER ONE ใช้สำหรับตนเอง และจัดกิจกรรมให้สมาชิกวัยรุ่นและเยาวชน ที่มารับบริการในศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE หรือสมาชิก TO BE NUMBER ONE ในชมรม เพื่อพัฒนาทักษะต่างๆ ที่จำเป็น รองรับ การก้าวเข้าสู่ศตวรรษที่ 21 ป้องกันการเกิดปัญหาการปรับตัวหรือพฤติกรรมต่างๆ ที่ไม่พึงประสงค์ พร้อมทั้งให้วัยรุ่นและเยาวชนเติบโตอย่างมีคุณภาพและมีความสุข

ขอบข่ายเนื้อหาสาระของคู่มือ

1. ความรู้เรื่องทักษะการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21
2. การจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21
 - 2.1 วิธีการจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21
 - 2.2 กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
 - 2.3 กิจกรรมเสริมสร้างทักษะการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21 ประกอบด้วย 3 ชุดกิจกรรม
 - 2.3.1 ชุดกิจกรรมทักษะการเรียนรู้และนวัตกรรม
 - 2.3.2 ชุดกิจกรรมการใช้สื่อและเทคโนโลยี
 - 2.3.3 ชุดกิจกรรมทักษะด้านชีวิตและการทำงาน



วัตถุประสงค์ของคู่มือ

1. เป็นแนวทางสำหรับอาสาสมัครศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ให้บริการจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21 สำหรับสมาชิกที่มารับบริการ
2. เป็นแนวทางสำหรับแกนนำ TO BE NUMBER ONE ให้จัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21 สำหรับสมาชิก หรือวัยรุ่นและเยาวชนอื่นๆ

กลุ่มเป้าหมาย

1. อาสาสมัครศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE
2. แกนนำ TO BE NUMBER ONE

ข้อควรคำนึงในการนำคู่มือไปใช้

1. อาสาสมัครศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE และแกนนำ TO BE NUMBER ONE ควรมีความรู้เรื่องทักษะการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21 และการจัดกิจกรรมกลุ่ม
2. การประเมินผลการจัดกิจกรรม ใช้วิธีการสังเกตการมีส่วนร่วมของสมาชิกระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรม

บทบาทของอาสาสมัครศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE และแกนนำ TO BE NUMBER ONE ในการจัดกิจกรรม

1. สามารถจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับความสนใจของสมาชิกแต่ละกลุ่มที่อาสาสมัคร/แกนนำรับผิดชอบ โดยใช้เทคนิคหรือกลวิธีที่หลากหลาย เช่น เกม บทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง สถานการณ์ การแลกเปลี่ยนระดมสมอง ฯลฯ



2. ควรเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่จัด
3. อาสาสมัคร/แกนนำ ควรให้โอกาสสมาชิกที่ประสบความสำเร็จได้แสดงผลงาน ความสามารถ เพื่อสร้างความเชื่อมั่นและภาคภูมิใจในตนเองแก่สมาชิก
4. อาสาสมัคร/แกนนำ ต้องสร้างบรรยากาศของการเข้าร่วมกิจกรรมที่อบอุ่น มิไม่ตริจิตต่อกัน
5. อาสาสมัคร/แกนนำ ควรวางตัวเป็นกลางในทุกกรณี ตัดสินปัญหาอย่างยุติธรรม รับฟังความคิดเห็นของสมาชิก และประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดีแก่สมาชิก

การพัฒนาขั้นต่อไป

คู่มือฉบับนี้ จัดทำขึ้นเพื่อเป็นกรอบแนวคิด และตัวอย่างกิจกรรมสำหรับอาสาสมัคร/แกนนำ นำไปใช้จัดกิจกรรม หรือต่อยอดเพื่อออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสมและตรงตามความต้องการของกลุ่มเพื่อนๆ ในพื้นที่ ซึ่งในโอกาสต่อไป กรมสุขภาพจิตอาจจัดเวทีเพื่อเปิดโอกาสให้อาสาสมัคร/แกนนำ เสนอแผนกิจกรรมต่างๆ ที่ออกแบบต่อยอดจากกิจกรรมตามกรอบแนวทางของคู่มือนี้ เพื่อการพัฒนาและการขยายผลการดำเนินงานสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตให้แก่วัยรุ่นและเยาวชนสมาชิก TO BE NUMBER ONE ต่อไป

****** โดยในคู่มือฯ ฉบับนี้ คำว่า “แกนนำ” หมายถึง **อาสาสมัครศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE และแกนนำ TO BE NUMBER ONE**

******* แผ่น CD ท้ายเล่ม เป็น คลิปวิดีโอ/หนังสือ ที่ใช้ประกอบการจัดกิจกรรมในคู่มือเล่มนี้



ทักษะการดำรงชีวิต
แข่งศตวรรษที่ 21



ทักษะการดำรงชีวิต แห่งศตวรรษที่ 21

ความหมายและแนวคิด

ศตวรรษที่ 21 คือศตวรรษที่เข้ามานับกว่าทศวรรษแล้ว สังคมโลกเต็มไปด้วยการเปลี่ยนแปลง การปรับตัวและการบริหารจัดการเพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงเหล่านั้น สำหรับผู้ใหญ่โดยทั่วไปได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนผ่านของบริบททางสังคมอย่างหลีกเลี่ยงไม่พ้น เช่นเดียวกับเด็กที่เป็นทั้งผลพวงและเป็นโจทย์สำคัญของสังคมว่าจะพัฒนาทรัพยากรมนุษย์อย่างไรตั้งแต่วัยเริ่มต้น ให้มีพื้นฐานที่ดีมั่นคง สามารถเติบโตและอยู่รอดได้อย่างมีคุณภาพในอนาคตตามการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลก กระบวนทัศน์ในการพัฒนาเด็กในมิติของสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรมแบบเดิม อาจต้องถูกทับซ้อนด้วยแนวคิดรูปแบบวิธีการ ความเชื่อและเทคโนโลยีที่เกิดขึ้นใหม่ๆตามยุคสมัย เด็กและครอบครัวจำเป็นต้องข้ามผ่านวันเวลาที่ผันเปลี่ยนและยืนหยัดอยู่ให้ได้ในสังคมสมัยใหม่ บ่มฝึกคุณลักษณะที่พึงมีอย่างเหมาะสมให้กับทรัพยากรมนุษย์ของวันนี้ และอนาคตข้างหน้าให้สมบูรณ์แบบอย่างเต็มกำลัง



การพัฒนาเด็ก เด็กในศตวรรษที่ 21 สำคัญอย่างไร?

ภาพลักษณ์ของศตวรรษที่ 21 (ค.ศ.2001-ปัจจุบัน) อาจถูกวาดออกมาให้ดูน่าสะพรึงกลัว และหลุดแยกออกไปจากศตวรรษที่ 20 เป็นอย่างมาก เช่นมีการอธิบายว่า ศตวรรษที่ 21 นี้มีการขยายตัวทางเทคโนโลยีและอุตสาหกรรมสูงสุด เรียกได้ว่าเป็นพัฒนาแบบก้าวกระโดด ซึ่งทำให้โลกทั้งใบสามารถเชื่อมโยงกันได้มีการส่งผ่านข้อมูลข่าวสารรวมถึงวิทยาการสมัยใหม่ ข้ามผ่านซีกโลกอย่างกว้างขวาง ในระยะเวลาอันสั้น ซึ่งนำความเปลี่ยนแปลงมาสู่การเมือง เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อมทั่วโลก ทำให้มนุษย์กลายเป็นฐานทรัพยากรหลักของโลก เพราะพวกเขามีความรู้และสามารถเรียนรู้ได้ สามารถอยู่ร่วมกับเทคโนโลยีได้ สามารถประยุกต์ใช้ความรู้ รวมไปถึงมีความคิดสร้างสรรค์ และทักษะอื่นๆ บนพื้นฐานของจริยธรรมที่ดี ซึ่งเป็นปัจจัยที่ทำให้มนุษย์และสังคมอยู่รอดอีกด้วย จากความจำเป็นในการพัฒนาคนให้เข้ากับสังคมยุคใหม่นั้น ทำให้มีการสรุปออกมาว่าสมรรถนะหรือทักษะอะไรที่มนุษย์ยุคใหม่จะต้องมี ที่เรียกกันว่า 21st Century skills หรือทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 ประกอบไปด้วย ทักษะ 4 ประการ คือ 1) การมีความรู้ในวิชาหลัก ซึ่งมีความหมายครอบคลุมถึงความรู้รอบตัวอื่นๆ ด้วย 2) การมีทักษะชีวิตและทักษะอาชีพ 3) การมีทักษะการเรียนรู้และสร้างนวัตกรรมใหม่ ที่เกี่ยวข้องกับทักษะแห่งความร่วมมือ 4 ประการ ได้แก่ การสื่อสาร (Communication) ความร่วมมือกัน (Collaboration) ความคิดสร้างสรรค์ (Creativity) และการคิดวิเคราะห์ (Critical Thinking) และ 4) การมีทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยี



แม้ว่าจะมีทักษะที่จำเป็นเพียง 4 ประการ แต่ทั้งหมดล้วนแล้วแต่เป็นทักษะที่ต้องได้รับการพัฒนาในระยะยาว ซึ่งแปลว่าจะต้องได้รับการปลูกฝังตั้งแต่วัยเด็กซึ่งเป็นวัยแห่งการเรียนรู้ และเมื่อมีการวิเคราะห์สภาพการศึกษาของประเทศไทยในขณะนี้พบว่า หลักสูตรการเรียนการสอนในระดับปฐมวัยที่ใช้อยู่ในปัจจุบัน ยังไม่สามารถทำให้เด็กมีทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 ที่จะทำให้พวกเขาสามารถอยู่รอดในสังคมและมีชีวิตที่มีคุณภาพได้เมื่อโตขึ้น โดยจากผลการวิจัยที่ศึกษาตัวแปรที่แตกต่างกันไป สามารถสรุปปัญหาของการศึกษาปฐมวัยของไทยที่สำคัญได้เป็น 3 ประเด็นหลักๆ ดังนี้

1) เด็กมีค่าเฉลี่ยไอคิวต่ำกว่าระดับสากล แต่กลับมีระดับความเครียดสูงมาก ทั้งๆ ที่มีการเรียนการสอนด้านวิชาการตั้งแต่ระดับอนุบาล ซึ่งน่าจะทำให้เด็กมีไอคิวสูงกว่าหลายๆ ประเทศที่เริ่มเรียนด้านวิชาการในระดับประถม

2) เด็กขาด M.Q. (Moral Quotient) หรือความมีคุณธรรมจริยธรรมในจิตสำนึก และยังขาด A.Q. (Adversity Quotient) หรือความสามารถในการอดทนฝ่าฟันอุปสรรค ซึ่งเป็นเรื่องที่จะต้องเริ่มปลูกฝังตั้งแต่วัยเด็ก

3) เด็กขาดทักษะในการดำรงชีวิต ซึ่งทำให้เด็กหลายคนมีปัญหาในการเข้าสังคมและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น รวมไปถึงการที่เด็กไม่สามารถดูแลตนเองได้และมีทักษะไม่มากพอที่จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยตัวเอง



ปัญหาการพัฒนาเด็กและครอบครัวในศตวรรษที่ 21 มีสาเหตุมาจากอะไร?

และเมื่อวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาข้างต้น สามารถสรุปได้ 3 ประการคือ

1) ความเชื่อและค่านิยมที่ผิดของผู้ปกครอง สาเหตุหลักสำคัญประการแรกที่เป็นส่วนทำให้เกิดปัญหาตามมา ที่กล่าวว่าความเชื่อและค่านิยมที่ผิดนั้น ก็เพราะในประเทศไทยผู้ใหญ่มีความเชื่อว่าคนที่มีความรู้มากคือคนเก่ง และจะมีอนาคตที่ดี มีหน้าที่การงานที่ดี ซึ่งสิ่งที่จะวัดการมีความรู้ทางวิชาการหรือความเก่งได้นั้นก็คือคะแนน ดังนั้นผู้ปกครองจึงมุ่งเน้นให้เด็กเร่งเรียน และให้ความสำคัญกับการสอบ และการแข่งขันสูงมาก เพื่อให้มั่นใจว่าเด็กจะมีความเก่งมากเพียงพอ ที่จะเป็นที่ยอมรับของสังคม ซึ่งสาเหตุนี้นำไปสู่สาเหตุของปัญหาตามมามากหลายประการ

2) การเน้นการเรียนการสอนทางวิชาการในระดับปฐมวัย คือผลของความเชื่อที่ผิดของผู้ปกครอง ที่เห็นว่าความรู้ทางวิชาการเป็นเรื่องสำคัญ ดังนั้นการแข่งขันทางการศึกษาจึงมีมากขึ้น โดยเด็กเล็กตั้งแต่ชั้นปฐมวัยจะต้องเริ่มเรียนวิชาการเพื่อให้สามารถสอบเข้าชั้นประถมในโรงเรียนชั้นนำได้ ซึ่งหมายความว่าเด็กจะต้องอ่านออก เขียนได้ นับเลขเป็น และสำหรับบางที่อาจถึงขั้นบวกลบเลขได้ตั้งแต่ในระดับชั้นปฐมวัย แต่นั่นกลับสร้างความเครียดและความกดดันให้เด็กมากขึ้น ทำให้เด็กหลายๆ คนรู้สึกไม่ชอบ เบื่อการเรียน และไม่มีความสุขกับการเรียนเพื่อสอบ ยิ่งไปกว่านั้นยังทำให้การศึกษาเป็นเรื่องของการลงทุนที่ผู้ปกครองจะต้องใช้จ่ายเงินจำนวนมากขึ้นในการศึกษาของลูก ทั้งกับการเรียนพิเศษ ค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้นจากอุปกรณ์การเรียนที่ใช้มากขึ้น ซึ่งอาจเป็นคอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต หรือสื่อการเรียนรู้เพิ่มเติม เพื่อช่วยในการเรียนของเด็ก



3) การปิดกั้นการพัฒนาสมองของเด็กตามวัยที่เหมาะสม เมื่อการศึกษาในระดับปฐมวัยเน้นแต่ด้านวิชาการ ทำให้ระบบการจัดการศึกษาของโรงเรียนส่วนใหญ่ก็เป็นไปตามนั้น ทำให้เด็กมีโอกาสนในการเล่น รวมถึงการเรียนรู้ทักษะต่างๆ ที่ควรฝึกในช่วงปฐมวัยลดลง เช่น การฝึกกล้ามเนื้อ การปลูกฝังมารยาทและจิตสำนึก หรือแม้แต่การฝึกการเข้าสังคมกับเพื่อนๆ ในวัยเดียวกัน จากการวิจัยพบว่า เมื่อเด็กๆ เริ่มเรียนวิชาการตั้งแต่ในระดับปฐมวัยในปริมาณที่มากเกินไป ทำให้เกิดการปิดกั้นการพัฒนาสมองของเด็กในด้านอื่นๆ เช่น ความคิดสร้างสรรค์ และการคิดแก้ปัญหา เพราะในความจริงแล้วเด็กปฐมวัยต้องการการฝึกฝนทักษะทางการสังเกต และการรับรู้ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 ที่เกิดจากการได้เล่น ได้เรียนรู้ ทดลอง และลงมือทำด้วยตนเอง ที่จะเป็นการเพิ่มความสามารถของพวกเขา เพื่อเป็นการกระตุ้นให้สมองพัฒนาได้อย่างเต็มความสามารถ ที่ทำให้เซลล์สมองสามารถแตกแขนงออกไปได้มาก เตรียมพร้อมสำหรับการพัฒนาของช่วงต่อไปเมื่อโตขึ้น แต่เมื่อเด็กไม่ได้รับการฝึกทักษะทางด้านนี้อย่างเต็มที่ แต่กลับถูกจำกัดให้เรียนแต่ด้านวิชาการ ทำให้มีแค่เซลล์สมองส่วนความจำเท่านั้นที่พัฒนา ในขณะที่เซลล์สมองอื่นๆ ของเด็กไม่แตกแขนง และไม่ได้พัฒนาอย่างที่ควรจะเป็นอย่างเหมาะสมตามวัย และเมื่อเลยวัยนี้ไปแล้ว ก็เป็นการยากที่จะกลับมาพัฒนาได้อีก

จากสาเหตุของปัญหาทั้ง 3 ประการดังกล่าว ทำให้เห็นว่า การที่จะพัฒนาเด็กให้เป็นพลเมืองของศตวรรษที่ 21 ได้นั้นเป็นเรื่องใหญ่ที่ต้องใช้เวลานาน โดยต้องอาศัยการทำความเข้าใจเพื่อปรับความคิด ความเชื่อใหม่ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ผู้บริหารการศึกษา รวมถึงการจัดระบบการศึกษา เพื่อให้การพัฒนาการศึกษาของเด็กเป็นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ และหากไม่มีการปรับปรุงวิสัยทัศน์ของคนในประเทศ รวมถึงการร่วมมือกันอย่างกว้างขวางของทุกภาคส่วน แน่แน่นอนว่าประเทศไทยอาจจะประสบปัญหาเกี่ยวกับทรัพยากรมนุษย์และพลเมืองในอนาคตมากขึ้น เพราะเด็กในวันนี้ที่จะกลายเป็นผู้ใหญ่ในวันหน้า ไม่มีสมรรถภาพมากพอที่จะใช้ชีวิต และเป็นคนที่มีความพอที่จะดูแลสังคมในโลกยุคศตวรรษที่ 21 ได้



พ่อแม่ ผู้ปกครองช่วยเหลือนหรือพัฒนาเด็กในศตวรรษที่ 21 ได้อย่างไร?

เมื่อเห็นชัดแล้วว่าปัญหาของการพัฒนาเด็กมีสาเหตุเริ่มมาจากผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นผู้มีอิทธิพลต่อการพัฒนาของเด็กมากที่สุด ดังนั้นพ่อแม่ ผู้ปกครอง จะส่งเสริมและเตรียมความพร้อมให้เด็กได้ดีที่สุด โดยสามารถสนับสนุนช่วยเพิ่ม ทักษะและการพัฒนาที่เหมาะสมสำหรับเด็กได้ดังนี้

ปล่อยให้ลูกเล่น การเล่นทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 มากขึ้น แม้ว่ากิจกรรมบางอย่างอาจดูเลอะเทอะ เช่น การเล่นทรายหรือการวาดภาพ แต่จะทำให้เขาได้พัฒนากล้ามเนื้อ รวมถึงเรียนรู้เกี่ยวกับการสัมผัส การแยก เนื้อละเอียด เนื้อหยาบของทราย การสังเกต และที่สำคัญคือเป็นการเปิดโอกาสให้เด็ก ได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ รวมไปถึงกิจกรรมกลางแจ้งที่อาจต้องอยู่กลางแจ้งแดดลม ที่พ่อแม่หลายคนมักเกรงว่าลูกอาจบาดเจ็บหรือป่วยได้ เช่น การขี่จักรยาน ซึ่งในความเป็นจริงแล้ว กลับเป็นกิจกรรมที่จะทำให้เด็กได้ฝึกทักษะทั้งทางการ มองเห็น การคิดตัดสินใจ และยังทำให้พวกเขาได้ฝึกการทรงตัวอีกด้วย ในญี่ปุ่นนั้น ให้ความสำคัญกับกิจกรรมการขี่จักรยานของเด็กเป็นอย่างมาก เพราะการขี่จักรยาน ทำให้เด็กได้พัฒนาสมองทั้งสองซีกไปพร้อมๆ กัน และยังได้ฝึกให้สมองและ ใยประสาทจะได้ทำงานร่วมกัน เมื่อได้ฝึกคิดวิเคราะห์แก้ปัญหาและลงมือทำ ดังนั้นพ่อแม่ควรเปิดโอกาสให้เด็กได้เล่น เพราะนอกจากจะได้ออกกำลังกายแล้ว เด็กยังจะได้เรียนรู้มากกว่าการนั่งเขียนหนังสือหรือเรียนวิชาการมาก

สื่อสารกับลูก พ่อแม่หลายๆ คนอาจคิดว่า เด็กในวัยนี้เป็นเด็กอยู่เสมอ จึงพูดให้เด็กๆ ฟังอยู่ฝ่ายเดียว แต่จริงๆ แล้วเด็กวัยนี้ควรเริ่มฝึกเรื่องการสื่อสาร และพ่อแม่ก็เป็นตัวช่วยสำคัญที่จะทำให้ลูกได้พัฒนาในส่วนนี้ได้มาก โดยเริ่มแรก



พ่อแม่ควรหัดให้ลูกเป็นผู้ฟังที่ดี เพื่อให้ลูกได้ฝึกประสาทการฟัง การแยกแยะเสียง สอนให้ลูกมีสติมีสมาธิในการฟัง โดยการเงียบและตั้งใจฟังสิ่งที่ได้ยิน อาจเริ่มจากการสอนให้ลูกฟังพ่อแม่พูดให้จบก่อน แล้วลูกถึงจะพูดต่อ หรือการสอนให้ลูกฟังเพลงเพียงอย่างเดียว โดยไม่ทำกิจกรรมอื่นควบคู่ไปด้วย นอกจากนี้เมื่อลูกสามารถฟังได้แล้ว พ่อแม่ควรให้โอกาสลูกได้พูด สื่อความรู้สึกของตนเองออกมาด้วย ซึ่งนั่นจะช่วยสอนการสื่อสารของลูก ที่จะพยายามบอกให้พ่อแม่ทราบถึงความรู้สึกและความต้องการของตนเอง ยิ่งไปกว่านั้นเด็กยังได้เรียนรู้มารยาท และจริยธรรมเบื้องต้น ซึ่งเป็นเรื่องของกาให้เกียรติกันในการรับฟังสิ่งที่ผู้อื่นพูด และผู้อื่นก็ต้องฟังเราพูด สุดท้ายพ่อแม่ควรตั้งคำถามเพิ่มเติมให้แก่ลูก เพื่อฝึกทักษะทางการคิดวิเคราะห์ เช่น เมื่อฟังเพลงจบแล้ว นอกจากที่พ่อแม่จะถามลูกว่าชอบหรือไม่ชอบเพลงนี้ พ่อแม่อาจถามความคิดเห็น หรือตั้งคำถามเกี่ยวกับเพลงนั้นเพิ่มเติมด้วยก็ได้

จัดระบบชีวิตลูก วัยเด็กไม่ใช่แค่เล่นหรือเรียนเพียงอย่างเดียว แต่พวกเขาจะต้องเริ่มหัดที่จะใช้ชีวิตอย่างมีระบบระเบียบบ้าง เพื่อเป็นการเรียนรู้ที่จะจัดการชีวิตอย่างเป็นขั้นตอน รวมไปถึงการเริ่มฝึกเรื่องระเบียบวินัย การเรียนรู้ที่จะปฏิบัติตามกฎ ซึ่งต่อไปจะทำให้พวกเขาสามารถทำตามกฎหมายและอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ เช่น พ่อแม่กำหนดให้ลูกตื่นนอนและเข้านอนเป็นเวลาในวันที่จะต้องไปโรงเรียน

ควบคุมการใช้สื่อและเทคโนโลยีของลูก ขณะนี้การสื่อสารต่างๆรวมไปถึงอุปกรณ์และเทคโนโลยีเป็นสิ่งที่เข้าถึงง่าย ทั้งโทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต และอินเทอร์เน็ต ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีทั้งข้อดีและข้อเสีย ที่ปัจจุบันไม่สามารถหลีกเลี่ยงการใช้งานอุปกรณ์เหล่านี้ได้แล้ว ดังนั้นพ่อแม่ควรเลือกสิ่งที่จะให้ลูกใช้ เช่น มีการเลือกเกมที่เหมาะสมกับการพัฒนาสมองและทักษะของลูก มีการจำกัดการใช้



ไม่ให้มากเกินไป เพื่อไม่ให้มีปัญหาเกี่ยวกับสายตา และที่สำคัญที่สุดคือ พ่อแม่เอง ก็จะต้องเป็นตัวอย่างในการใช้เทคโนโลยีเหล่านี้ด้วย โดยไม่ยึดติดกับอุปกรณ์และเทคโนโลยีเหล่านี้ตลอดเวลา เช่น ไม่เล่นหรือใช้งานในเวลารับประทานอาหารหรืออยู่กับครอบครัว เป็นต้น

สอนวัฒนธรรมและจิตสำนึกให้กับลูก สิ่งสำคัญที่เด็กยุคใหม่ขาดไปคือ เรื่องของวัฒนธรรม มารยาทสังคม และจิตสำนึก แต่สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ต้อง เริ่มปลูกฝังตั้งแต่วัยเด็ก เพื่อให้ติดตัวของพวกเขาไปเมื่อโตขึ้น ดังนั้นพ่อแม่ไม่ควร เพิกเฉยต่อสิ่งเหล่านี้ อาทิ หากลูกทำอะไรผิด ควรมีการตักเตือนและบอกเหตุผล เพื่อให้ลูกเข้าใจและไม่ทำอย่างนั้นอีก พาลูกไปวัดหรือสถานที่ประวัติศาสตร์บ้าง เพื่อให้พวกเขาได้เรียนรู้วัฒนธรรมของไทยที่งดงาม เป็นต้น โดยอาจเริ่มจากเรื่อง เล็กน้อย เช่น การเข้าแถว การไม่ส่งเสียงดังรบกวนผู้อื่น การขอโทษ หรือการขอบคุณ เพื่อเป็นพื้นฐานให้เขาเรียนรู้ต่อไปในอนาคต เนื่องจากเมื่อโตขึ้นพวกเขาจะต้อง เข้าไปอยู่ร่วมกับคนในสังคม การเริ่มปลูกจิตสำนึกในขณะที่พวกเขากำลังเรียนรู้นั้น จึงเป็นสิ่งสำคัญเพื่อให้พวกเขาเป็นบุคคลที่มีคุณภาพในอนาคต

ให้ลูกใช้ชีวิต เมื่อเด็ก ๆ โตขึ้นพวกเขาจะต้องออกไปใช้ชีวิตและมีชีวิตเป็นของตนเอง ดังนั้นพวกเขาควรจะต้องได้รับการฝึกให้ช่วยเหลือตัวเอง ได้ลองตัดสินใจ อะไรเองบ้าง เพราะจะทำให้พวกเขาได้ฝึกทักษะในการคิดวิเคราะห์ และการตัดสินใจ ซึ่งอาจนำไปสู่ทักษะการเป็นผู้นำหรือทักษะอื่นๆ อีก ซึ่งอาจจะเริ่มจากเรื่องง่ายๆ เช่น การเก็บของเล่น การเลือกสีที่ชอบ การเล่นเกมกีฬาแล้วแพ้บ้างชนะบ้าง หรือการ อดทนรอสิ่งที่พวกเขาต้องการ และให้ลองคิดหาวิธีการผ่านอุปสรรคบางอย่างเองบ้าง หลายครั้งพ่อแม่อาจไม่ใส่ใจเย็นพอที่จะรอลูกคิดหรือตัดสินใจจึงรีบทำให้ทุกอย่าง แต่พ่อแม่อาจลืมไปว่านั่นเป็นการจำกัดการเรียนรู้ของลูก ทำให้ลูกทำอะไรไม่เป็น หรือเป็นช้ากว่าเด็กคนอื่น หรือได้พัฒนาทักษะบางด้านน้อยกว่าที่ควร เพราะการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์จะเกิดขึ้นหลังจากที่พวกเขาได้ใช้ความคิดในการตัดสินใจ



ครูช่วยเหลือนหรือพัฒนาเด็กในศตวรรษที่ 21 ได้อย่างไร?

นอกจากพ่อแม่แล้ว ครูก็เป็นบุคคลที่มีส่วนสำคัญในการพัฒนาเด็ก การเตรียมความพร้อมให้เด็ก สามารถดำเนินชีวิตในศตวรรษที่ 21 นี้ได้ นอกจากปรับระบบความคิดเกี่ยวกับการเรียนการสอนสำหรับเด็กเล็กแล้ว ครูยังสามารถช่วยเด็กๆ ได้อีกหลายทาง ไม่ว่าจะเป็น การจัดห้องเรียนให้เอื้อต่อการเรียนรู้ เช่น การตกแต่งห้องเรียนด้วยรูปภาพหรือสื่อการสอนที่มีสีสันสดใส ทำให้เด็กอยากเข้ามาเรียนรู้ ซึ่งนั่นถือเป็นการพัฒนาทักษะทางการคิดของเด็ก และช่วยเสริมสร้างจินตนาการของพวกเขา หรือแม้แต่การให้ความสำคัญกับเวลาพัก เพื่อให้เด็กได้มีเวลาผ่อนคลายก่อนที่จะเริ่มเรียนรู้ต่อไป ดูแลเรื่องอาหารและการออกกำลังกาย เพื่อให้เด็กได้พัฒนาทั้งสมองและร่างกายอย่างเหมาะสมไปพร้อมๆ กัน และมีความพร้อมที่จะพัฒนาในส่วนอื่นๆต่อไป นอกจากนี้ ครูยังสามารถจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการที่เปิดโอกาสให้เด็กได้ใช้สมองทั้งซีกซ้าย (การคิดอย่างมีเหตุผล) และซีกขวา (อารมณ์ความรู้สึก) ไปพร้อมๆ กัน เพื่อให้เกิดการพัฒนาอย่างสมดุล และหากเป็นกิจกรรมที่เร้าให้เด็กเกิดความสงสัยและอยากรู้เพิ่มเติมด้วย ก็จะทำให้พวกเขามีความอยากรู้ที่จะเรียนรู้และหาคำตอบ ยิ่งไปกว่านั้น การหากิจกรรมที่มีความต่อเนื่องเชื่อมโยงกัน จะทำให้เด็กสามารถฝึกการคิดอย่างเป็นขั้นตอน และการเชื่อมโยงได้อีกด้วย แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดที่ครูควรจะต้องคิดอยู่ตลอดเวลา คือ เด็กมีความพร้อมหรือมีบุคลิกภาพเหมาะสมกับการเรียนการสอนแบบไหนในช่วงไหน ในบางครั้งเด็กอาจไม่พร้อมไปกับกิจกรรมที่มีความเป็นนามธรรมมากเกินไป ก็ควรกลับไปใช้สื่อและกิจกรรมที่เห็นรูปธรรมก่อน เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้จากการใช้ประสาทสัมผัส เช่น การเล่นเกมหรือทำกิจกรรม แทนที่จะเป็นการนั่งโต๊ะเรียน และสุดท้าย ครูควรลดความกังวลเกี่ยวกับความรู้ทางวิชาการลง



และให้ความสำคัญกับการเรียนรู้ของเด็กมากขึ้น เพราะบางครั้งการเล่นเกมของเด็กเพียงหนึ่งครั้ง อาจทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้มากกว่าการนั่งเรียนวิชาการมากมาย (มนทกานต์ รอดคล้าย, 2561)¹

องค์ประกอบของทักษะศตวรรษที่ 21

“ภาคิพัฒนาทักษะศตวรรษที่ 21 หรือ P21 (The Partnership for 21st Century Learning)” ที่ก่อตั้งขึ้นโดยความร่วมมือของผู้นำทางการศึกษาจากสหรัฐอเมริกาและบริษัทชั้นนำของโลก ได้นำเสนอกรอบความคิดเรื่องทักษะการเรียนรู้ที่จำเป็นสำหรับเยาวชนหรือผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 เพื่อใช้ทักษะเหล่านี้ในการดำเนินชีวิตและการทำงานได้อย่างเหมาะสมกับยุคสมัยมากที่สุด ซึ่งแบ่งทักษะการเรียนรู้ออกเป็น 4 ส่วน ประกอบด้วย

1. Key Subjects (3Rs) คือ การเรียนวิชาพื้นฐานต่างๆ ด้วยทักษะการอ่าน (Reading) การเขียน (Writing) และการคำนวณ (Arithmetic)

2. Learning and Innovation Skills (4Cs) คือ ทักษะใหม่ของการเรียนรู้และนวัตกรรม ได้แก่การคิดแบบมีวิจารณญาณ (Critical Thinking) การสื่อสาร (Communication) การทำงานเป็นทีม (Collaboration) และการสร้างความคิดสร้างสรรค์ (Creativity)

3. Information, Media and Technology Skills คือ ทักษะการใช้ข้อมูล, สื่อสารสนเทศและเทคโนโลยีต่างๆ ที่ต้องรู้จักเลือกใช้ให้เกิดประโยชน์

4. Life Career Skills คือ ทักษะการใช้ชีวิตและการทำงานในโลกที่ทุกอย่างล้วนเชื่อมต่อกัน ซึ่งผู้เรียนจำเป็นต้องรู้จักยืดหยุ่น ปรับตัว และเปิดรับการเรียนรู้ข้ามวัฒนธรรม รวมไปถึงการเป็นผู้เริ่มต้นสร้างสรรค์งานด้วยตัวเอง (วรรณเพ็ญ บุญเพ็ญ, 2559)²



นอกจากนี้ สำหรับประเทศไทย มีผู้กล่าวถึง องค์ประกอบของทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 ไว้ดังนี้

● **ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไสว พิกขาว (2558)³** : กล่าวว่า องค์ประกอบของทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 ประกอบด้วย

ทักษะด้านการเรียนรู้และนวัตกรรม เป็นตัวกำหนดความพร้อมของการเข้าสู่โลกการทำงานที่มีความซับซ้อนมากขึ้นในปัจจุบัน ได้แก่

1. ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และนวัตกรรม

- 1.1 การคิดอย่างสร้างสรรค์
- 1.2 ทำงานกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์
- 1.3 การสร้างนวัตกรรม

2. การคิดอย่างมีวิจารณญาณและการแก้ปัญหา

- 2.1 การให้เหตุผลอย่างมีประสิทธิภาพ
- 2.2 การใช้การคิดอย่างเป็นระบบ
- 2.3 การพิจารณาและการตัดสินใจ

3. การสื่อสารและการร่วมมือ

- 3.1 สื่อสารอย่างชัดเจน
- 3.2 การร่วมมือกับผู้อื่น

ทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยี เนื่องด้วยในปัจจุบันมีการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารผ่านทางสื่อและเทคโนโลยีมากมาย จึงต้องมีความสามารถในการแสดงทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณและปฏิบัติงานได้หลากหลาย โดยอาศัยความรู้ในหลายด้าน ดังนี้

1. ความรู้ด้านสารสนเทศ

- 1.1 การเข้าถึงและการประเมินข้อมูลสารสนเทศ
- 1.2 การใช้และการจัดการสารสนเทศ



2. ความรู้เกี่ยวกับสื่อ

- 2.1 การวิเคราะห์สื่อ
- 2.2 การผลิตสื่อ
- 2.3 การพิจารณาและตัดสินใจ
- 2.4 การแก้ปัญหา

3. ความรู้ด้านเทคโนโลยี

- 3.1 การประยุกต์ใช้เทคโนโลยีอย่างมีประสิทธิภาพ

ทักษะด้านชีวิตและการทำงาน ในการดำรงชีวิตและทำงานในยุคปัจจุบัน
ให้ประสบความสำเร็จ จะต้องพัฒนาทักษะชีวิตที่สำคัญดังต่อไปนี้

1. ความยืดหยุ่นและการปรับตัว

- 1.1 ความยืดหยุ่น
- 1.2 การปรับตัวเพื่อพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง

2. การริเริ่มสร้างสรรค์และเป็นตัวของตัวเอง

- 2.1 กำหนดเป้าหมาย
- 2.2 ทำงานด้วยตนเอง
- 2.3 เป็นผู้เรียนที่สามารถ

3. ทักษะสังคมและสังคมข้ามวัฒนธรรม

- 3.1 มีปฏิสัมพันธ์อย่างมีประสิทธิภาพกับผู้อื่น
- 3.2 ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพในทีมที่มีความหลากหลาย

4. การเป็นผู้สร้างหรือผู้ผลิต (Productivity) และความรับผิดชอบเชื่อถือได้

(Accountability)

- 4.1 การบริหารโครงการ
- 4.2 การผลิตผลงาน



5. ภาวะผู้นำและความรับผิดชอบ (Responsibility)

5.1 แนะนำผู้อื่นได้

5.2 รับผิดชอบต่อผู้อื่น

● ศาสตราจารย์ นายแพทย์ วิจารณ์ พานิช (2556)⁴ เสนอว่า Learning Skills การเรียนสมัยใหม่ต้องไม่ใช่แค่เพื่อให้ได้ความรู้ แต่ต้องได้ทักษะหรือ Skill การเรียนให้ได้ทักษะเพื่อนำไปใช้ โดยเฉพาะทักษะในการสร้างแรงบันดาลใจ และทักษะการเรียนรู้ อ่านออกเขียนได้ไม่พอ ต้องกล่อมเกล่าฝึกฝนสำนึกความเป็นคนดี เป็นมนุษย์ที่แท้จริง Learning Skills ต้องประกอบด้วย 3 ส่วน เพื่อให้เข้าใจได้ง่าย และสามารถแจกแจงทักษะของคนในศตวรรษที่ 21 เพื่อที่จะเป็นแนวทางนำไปพัฒนานักศึกษาในศตวรรษนี้ได้ และสามารถจำได้ง่ายคือ 3Rs 8Cs 2Ls ดังนี้

3 Rs ได้แก่

1) Reading การอ่าน

2) (W) Riting การเขียน

3) (A) Rithmetic คณิตศาสตร์

ทั้งหมดไม่ได้หมายความว่า อ่านออก เขียนได้ คิดเลขเป็นเท่านั้น แต่หมายรวมถึง การเกิดนิสัยรักการอ่าน อ่านแล้วเกิดสุนทรีย์ เกิดความสุข อ่านแล้วจับใจ ความเป็น สำหรับการเขียนต้องเขียนสื่อสารได้ ย่อความเป็น สรุปใจความสำคัญได้ รู้วิธีการเขียนหลายๆ แบบ ส่วนการคิดนั้น ควรเน้นให้เกิดทักษะการคิดแบบนามธรรม



8 Cs ได้แก่

1) Critical Thinking & Problem Solving (ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ และทักษะในการแก้ปัญหา) เป็นทักษะสำคัญของการเป็นมนุษยย์ในศตวรรษที่ 21

2) Creativity & Innovation (ทักษะการสร้างสรรค์ และนวัตกรรม)

3) Collaboration Teamwork and Leadership (ทักษะด้านความร่วมมือการทำงานเป็นทีม และภาวะผู้นำ) สำหรับภาวะผู้นำที่ต้องการในศตวรรษที่ 21 คือ ภาวะผู้นำและความรับผิดชอบแบบกระจายบทบาท และความรับผิดชอบมี 3 ระดับ คือ

- รับผิดชอบต่อตนเอง
- รับผิดชอบการทำงานประสานสอดคล้องกันภายในทีม
- ความร่วมมือกันภายในทีมเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ยิ่งใหญ่ร่วมกัน

4) Cross-Cultural Understanding (ทักษะความเข้าใจต่างวัฒนธรรมต่างกระบวนทัศน์) หัวใจสำคัญของทักษะนี้ คือ สามารถดำรงชีวิตอยู่กับสภาพแวดล้อมและผู้คนที่มีความแตกต่างหลากหลายได้อย่างไม่รู้สึกรังเกียจหรือแปลกแยกและทำให้งานสำเร็จได้

5) Communication Information & Media Literacy (ทักษะด้านการสื่อสาร สารสนเทศและรู้เท่าทันสื่อ) ประกอบด้วย ทักษะในการเข้าถึง (access) อย่างรวดเร็ว และรู้แหล่ง ทักษะในการประเมินความน่าเชื่อถือ และทักษะในการใช้อย่างสร้างสรรค์

6) Computer & ICT Literacy (ทักษะด้านคอมพิวเตอร์ และเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร)



7) Career & Learning Skill (ทักษะชีวิตและอาชีพ และทักษะการเรียนรู้) ซึ่งประกอบด้วยเรื่องสำคัญ 2 เรื่อง คือ 1) ความยืดหยุ่นและการปรับตัว และ 2) การริเริ่มและกำกับดูแลตนเองได้

8) Change ทักษะการเรียนรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงและเป็นผู้สร้างการเปลี่ยนแปลงได้ด้วย

2Ls ได้แก่

1) Learning (ทักษะการเรียนรู้)

2) Leadership (ภาวะผู้นำและความรับผิดชอบ)

นอกเหนือจากทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 แล้ว สิ่งที่เป็นที่ควรพัฒนา และจะต้องปลูกฝังในศตวรรษนี้ นั่นคือ จิตหาลักษณะ ตามที่ Gardner (2010) ได้เสนอไว้ นั่นคือ จิตหาลักษณะสำหรับอนาคต ที่ควรปลูกฝัง ในคนรุ่นถัดไป เกี่ยวข้องกับการรับรู้หรือการคิดเป็นหลัก และเกี่ยวข้องกับความรับผิดชอบ จิตหาลักษณะสำหรับอนาคต เพราะการเป็นคนฉลาดอย่างเดียว อาจไม่เพียงพอที่จะจรรโลงสังคมให้น่าอยู่ได้ ในเชิงการศึกษาจึงมุ่งเน้นให้นักศึกษามีคุณสมบัติพร้อมที่จะเป็นบัณฑิตที่เก่ง และดี ในอนาคต จิตหาลักษณะประกอบด้วย

1. จิตเชี่ยวชาญ (Disciplined Mind) เป็นการเชี่ยวชาญในการคิดเกี่ยวกับวิทยาการสาขาใดสาขาหนึ่ง การทำงานอย่างสม่ำเสมอ เพื่อพัฒนาทักษะและความเข้าใจ นั่นคือ การตั้งมั่นที่จะเรียนรู้ และฝึกฝนทักษะให้เชี่ยวชาญ รู้จริง รู้ลึก เข้าใจอย่างถ่องแท้ ในระดับที่เรียกว่าเชี่ยวชาญ (Master) ซึ่งความเชี่ยวชาญเกิดจากการอบรมสั่งสอน และจากการฝึกฝนเรียนรู้ด้วยตนเอง สามารถพัฒนาตนเองในการเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา โดยทั่วไปความเชี่ยวชาญจะเกิดหลังจากใช้เวลาฝึกประมาณ 10 ปี แต่วิทยาการของการเรียนการสอนในยุคปัจจุบัน โดยใช้



คอมพิวเตอร์หรือเครื่องมือสื่อสารที่ทันสมัย ทำให้เราเกิดความเชี่ยวชาญได้เร็วขึ้น อาจลดเวลาได้ถึงครึ่งหนึ่ง เพราะฉะนั้นจำเป็นต้องให้การศึกษาอย่างต่อเนื่องแก่ตนเองและผู้อื่น ความชำนาญจะเกิดเมื่อเรามีวินัย คือ ฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง เพื่อพัฒนาความชำนาญให้เป็นเลิศเสมอ และเสริมด้วยว่าในทุกวันนี้ ความเชี่ยวชาญมากกว่าหนึ่งสาขาเป็นที่ต้องการอย่างมาก ความเชี่ยวชาญมีองค์ประกอบสำคัญ 2 ประการ คือ 1) การเรียนรู้อย่างเชี่ยวชาญ เป็นความสามารถในการเรียนรู้อย่างชัดเจนในเนื้อหาสาระหลักการและองค์ความรู้ในแต่ละสาขาวิชา และสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในการทำงานและการดำรงชีวิตสามารถเอาไปเชื่อมโยงกับวิชาอื่นได้ 2) ความมีวินัยในตนเอง ซึ่งเป็นสิ่งที่ขัดเกลาความชำนาญและพัฒนาความเชี่ยวชาญให้เป็นเลิศเสมอ

2. จิตรู้สังเคราะห์ (Synthesizing Mind) หมายถึง การรวบรวมข้อมูลจากแหล่งที่หลากหลาย ทำความเข้าใจ สังเคราะห์ข้อมูล ประเมินความสำคัญ คัดเลือก และนำไปสู่การแยกประเด็นที่สำคัญที่ควรค่าแก่ความสนใจ และสามารถนำมาผสมผสานกันได้อย่างมีเหตุผล ซึ่งผู้สังเคราะห์ต้องตระหนักว่าสิ่งใดเหมาะสมสำหรับตนเองและผู้อื่นที่จะใช้ประโยชน์จากงานนั้น การเกิดขึ้นของเทคโนโลยีใหม่และสื่อชนิดใหม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอินเทอร์เน็ต ส่งผลให้ข้อมูลเพิ่มขึ้นอย่างมหาศาล จนท่วมท้นเราตลอดเวลา การรู้จักเลือกข้อมูลอย่างฉลาด และสังเคราะห์ข้อมูลได้อย่างยอดเยี่ยมเป็นสิ่งจำเป็นมาก (Gardner, 2010) ใครที่รู้จักสังเคราะห์ได้เก่ง จะกลายเป็นบุคคลแถวหน้า

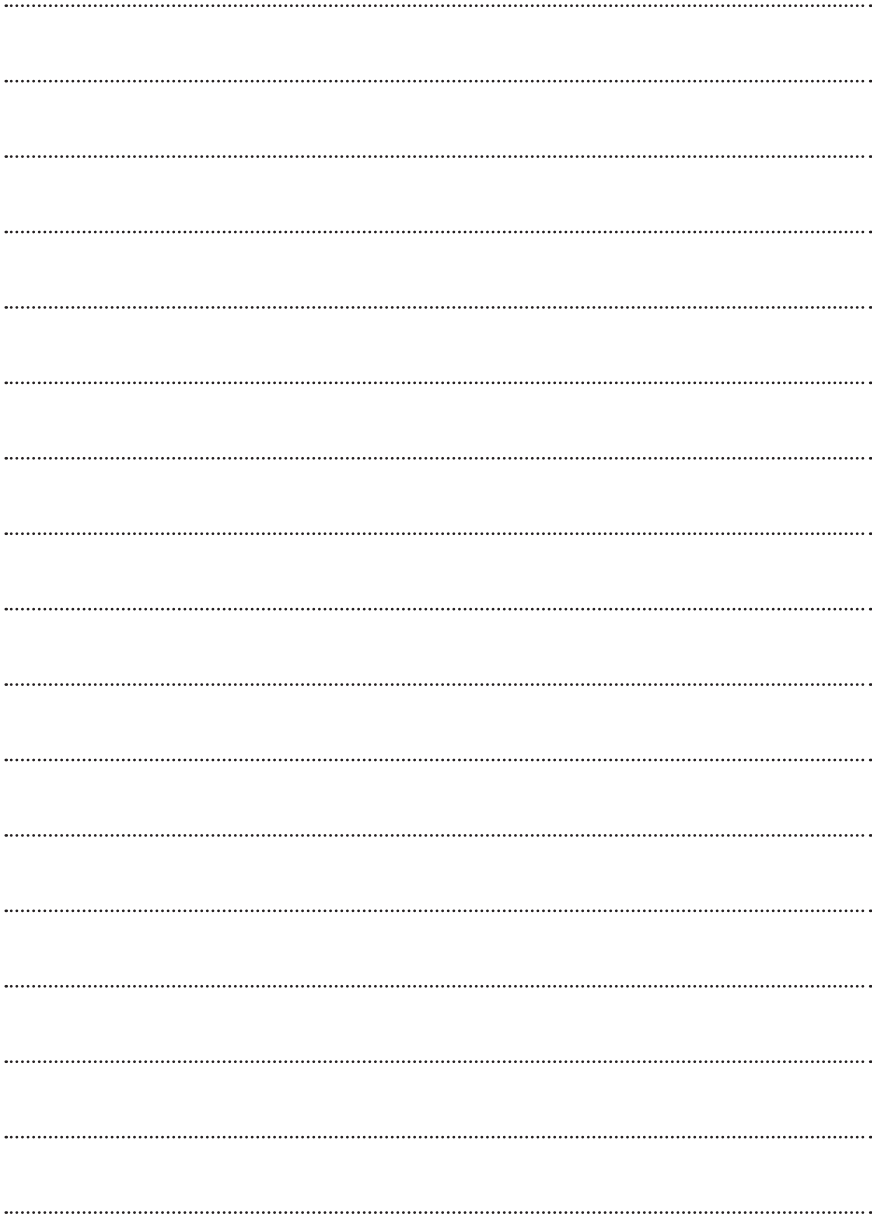
3. จิตสร้างสรรค์ (Creating Mind) ผู้มีจิตสร้างสรรค์จะรู้จักคิดนอกกรอบ เพื่อค้นหาหนทางใหม่ขึ้นมา ผู้ที่ปรารถนางานที่ล้ำเลิศต้องมีบุคลิกภาพและวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่แข็งแกร่ง และ นักสร้างสรรค์ ต้องกระหายที่จะเสี่ยง กล้าที่จะล้มและลุกขึ้นพร้อมรอยยิ้มและสู้อีกครั้ง

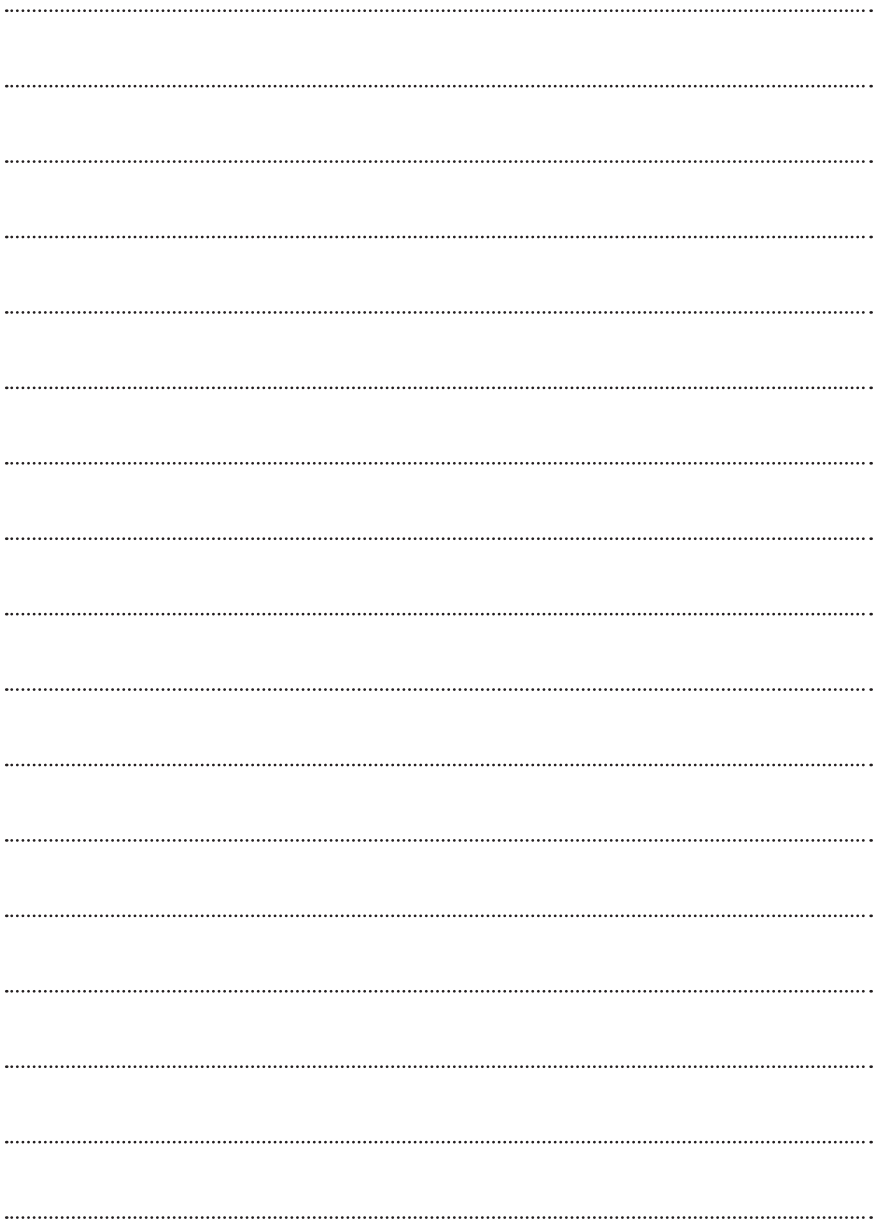


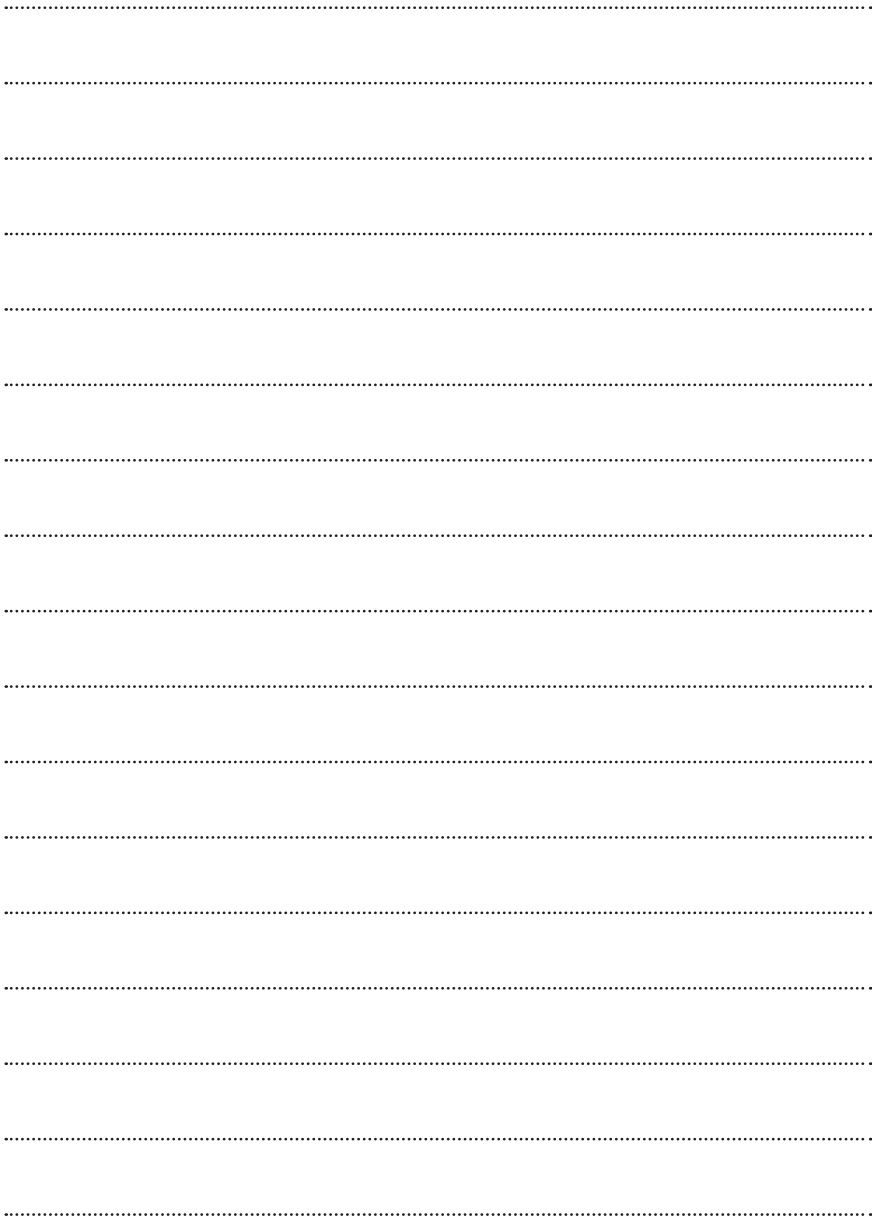
4. จิตรู้เคารพ (Respectful Mind) ประสบการณ์ส่วนตัว ทักษะคติของคน
ใกล้ชิด และผู้อาวุโสที่ใกล้ชิด จะเป็นตัวกำหนดว่าเราจะชื่นชม เกื้อหนุน เคารพ หรือ
เกลียดกลัว หลีกเลียง คนหรือกลุ่มใดหรือไม่ ผู้มีจิตเคารพ สามารถเปิดใจต้อนรับ
บุคคลและกลุ่มบุคคลที่หลากหลาย อยากรับ อยากรู้จัก และชื่นชอบผู้มา
จากแดนไกล และจะเชื่อว่าความหลากหลายเป็นสิ่งที่ดี และโลกจะน่าอยู่มากขึ้น
หากคนเรารู้จักเคารพซึ่งกันและกัน

5. จิตรู้จักจริยธรรม (Ethical Mind) หมายถึง ความประพฤติซึ่งผู้มีจิตรู้
จริยธรรมจะนึกถึงตนเองในบริบทที่เป็นสากล สามารถนึกถึงตนเองในเชิง
นามธรรมได้ จิตรู้จักจริยธรรมมีรากฐานมาจากการกระทำของผู้ใหญ่ที่น่าเคารพ
ในบ้าน ในโรงเรียน และในชุมชน ทั้งนี้ นอกจากจะรักษาจริยธรรมของตนให้อยู่
ในกรอบแล้ว เรายังต้องขยายความรับผิดชอบออกไปให้ครอบคลุมสังคมที่เรา
เป็นสมาชิกด้วย









การจัดกิจกรรมเสริมสร้าง
ทักษะการดำรงชีวิต
ในศตวรรษที่ 21



การจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะ การดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21

“ทำไมจึงต้องจัดเสริมสร้างทักษะการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21”

จากปัญหาต่างๆ ของระบบการเรียนการสอน และแนวคิดของพ่อแม่ ผู้ปกครอง ที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ส่งผลให้เด็กและวัยรุ่นไทย ยังไม่พร้อมที่จะเข้าสู่ การเปลี่ยนแปลง เพื่อก้าวสู่ศตวรรษที่ 21 ดังนั้น การถ่ายทอดทักษะในการ ดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21 จึงเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง ในการเตรียมความพร้อมให้ เด็กและเยาวชนไทย โดยโครงการ TO BE NUMBER ONE ใช้กระบวนการ จัดกิจกรรม ผ่านอาสาสมัครหรือแกนนำ ที่เป็นผู้ให้บริการแก่สมาชิก เพื่อพัฒนา และเสริมสร้างทักษะการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21 ให้แก่สมาชิก TO BE NUMBER ONE โดยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory learning) เน้นสมาชิกเป็นศูนย์กลาง ประกอบด้วยหลักการเรียนรู้ 2 อย่าง คือ

1. การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential learning)
2. การเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม (Group Process)

มุ่งเน้นให้สมาชิกได้ร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนและฝึกทักษะต่างๆ โดยมีหลักการ ดังนี้



การเรียนรู้เชิงประสบการณ์⁵

มุ่งเน้นอยู่ที่การให้สมาชิกเป็นผู้สร้างความรู้จากประสบการณ์เดิม การเรียนรู้เชิงประสบการณ์มีหลักสำคัญ 5 ประการ คือ

1. เป็นการเรียนรู้ที่อาศัยประสบการณ์ของสมาชิก
2. ทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ๆ ที่ท้าทายอย่างต่อเนื่อง และเป็นการเรียนรู้ที่เรียกว่า Active Learning
3. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกด้วยกันเอง และระหว่างแกนนำกับสมาชิก
4. ปฏิสัมพันธ์ที่มีทำให้เกิดการขยายตัวของเครือข่ายความรู้ที่ทุกคนมีอยู่ ออกไปอย่างกว้างขวาง
5. มีการสื่อสารโดยการพูด หรือการเขียน เป็นเครื่องมือในการแลกเปลี่ยนการวิเคราะห์และสังเคราะห์ความรู้

องค์ประกอบของการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ในการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

องค์ประกอบสำคัญมีอยู่ 4 ประการ ดังนี้

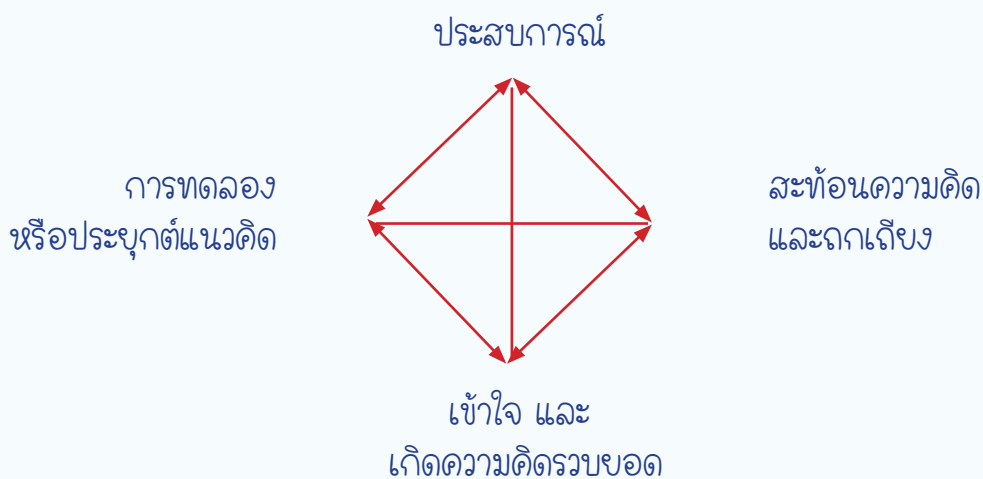
1. ประสบการณ์ (Experience) แกนนำช่วยให้สมาชิกนำประสบการณ์เดิมของตนมาพัฒนาเป็นองค์ความรู้
2. การสะท้อนความคิดและถกเถียง (Reflex and Discussion) แกนนำช่วยให้สมาชิกได้มีโอกาสแสดงออกเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และเรียนรู้ซึ่งกันและกันอย่างลึกซึ้ง



3. เข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด (Understanding and Conceptualization) สมาชิกเกิดความเข้าใจและนำไปสู่การเกิดความคิดรวบยอด อาจเกิดขึ้นโดยสมาชิกเป็นฝ่ายริเริ่มแล้วแกนนำช่วยเติมแต่งให้สมบูรณ์ หรือในทางกลับกัน แกนนำเป็นผู้นำทางและสมาชิกเป็นผู้สานต่อจนความคิดนั้นสมบูรณ์ เป็นความคิดรวบยอด

4. การทดลอง หรือประยุกต์แนวคิด (Experiment/Application) สมาชิกนำเอาการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นใหม่ไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่างๆ จนเกิดเป็นแนวทางปฏิบัติของสมาชิกเอง

องค์ประกอบเหล่านี้สามารถสรุปเป็นภาพรวมดังแผนภาพ



แผนภาพ องค์ประกอบ 4 ประการของการจัดกิจกรรมเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบทั้ง 4 ประการ จะเป็นไปอย่างพลวัตร โดยอาจเริ่มจากจุดใดจุดหนึ่ง และเคลื่อนย้ายไปมาระหว่างองค์ประกอบต่างๆ ดังนั้น ในแง่ของการจัดกิจกรรม จึงอาจเริ่มต้นที่จุดใดก่อนก็ได้ แต่สำคัญที่การจัดกระบวนการให้ครบทุกองค์ประกอบ



การเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม (Group Process)

เป็นการเรียนรู้พื้นฐานที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งซึ่งเมื่อประกอบไปกับการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential learning) กระบวนการกลุ่มจะช่วยทำให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมสูงสุดและทำให้บรรลุงานสูงสุด

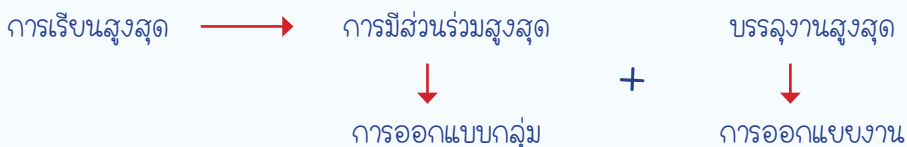
กระบวนการกลุ่ม (Group Process)



การมีส่วนร่วมสูงสุด (Maximum Participation) ของสมาชิก ขึ้นอยู่กับการออกแบบกลุ่ม ซึ่งมีตั้งแต่กลุ่มเล็กที่สุด คือ 2 คน จนกระทั่งกลุ่มใหญ่ กลุ่มแต่ละประเภทมีข้อดีและข้อจำกัดต่างกัน สมาชิกทุกคนควรมีส่วนร่วมในทุกกิจกรรมของแต่ละองค์ประกอบ ฉะนั้น แกนนำจึงต้องพิจารณาตามจำนวนของสมาชิก

กระบวนการกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกมีส่วนร่วม ด้วยการออกแบบกลุ่มที่เหมาะสมและช่วยให้บรรลุงานหรือวัตถุประสงค์ด้วยการออกแบบงานที่เหมาะสม

การบรรลุงานสูงสุด (Maximum Performance) ถึงแม้แกนนำจะออกแบบกลุ่มให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมแล้วก็ตาม แต่สิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่งที่จะทำให้สมาชิกบรรลุงานสูงสุดได้ คือ การออกแบบงาน ซึ่งเป็นกิจกรรมที่แกนนำ จะต้องจัดทำเป็นใบงานที่กำหนดให้สมาชิกทำกิจกรรมให้บรรลุตามวัตถุประสงค์การเรียนรู้ในแผนการสอน



การออกแบบกลุ่มเพื่อการมีส่วนร่วมสูงสุด

แกนนำต้องพิจารณาออกแบบกลุ่มให้เหมาะสมกับสมาชิกและกิจกรรมในแต่ละองค์ประกอบของการเรียนรู้ กลุ่มแต่ละประเภทมีข้อบ่งชี้และข้อจำกัดดังต่อไปนี้

ประเภทกลุ่ม	ลักษณะกิจกรรมกลุ่ม	ข้อบ่งชี้	ข้อจำกัด
กลุ่ม 2 คน (Pair Group)	สมาชิกจับคู่กัน ทำกิจกรรมที่ ได้รับมอบหมาย	ทุกคนได้มีส่วนร่วม ในการแสดงความคิดเห็น /นำเสนอประสบการณ์ /ฝึกปฏิบัติ โดยทำ พร้อมๆ กัน ใช้เวลา ไม่มาก	ขาดความหลากหลาย ทางความคิดและ ประสบการณ์ เพราะเป็นการ แลกเปลี่ยนกัน เพียง 2 คน
กลุ่ม 3 คน (Triad Group)	สมาชิกจับกลุ่ม 3 คน แต่ละคนมีบทบาท ที่ชัดเจน อาจหมุนเวียน บทบาทกันได้	ทุกคนมีส่วนร่วม ในการเรียนรู้ตาม บทบาทและสามารถ เรียนรู้ได้ครบ ทุกบทบาท	ขาดความหลากหลาย และความกระฉับ จัดไปบ้าง อาจใช้เวลามาก ในการสลับบทบาท
กลุ่มเล็ก (Small Group)	เป็นการจัดกลุ่ม 5-6 คน ทำกิจกรรม ที่ได้รับมอบหมาย จนลุล่วง	สมาชิกได้แลกเปลี่ยน ความคิดเห็นและ อภิปรายอย่างลึกซึ้ง จนได้ข้อสรุป	ใช้เวลามาก ถ้ามีการ กำหนดบทบาท ทุกคนจะมีส่วนร่วม ตามบทบาทที่กำหนด แต่ถ้าไม่มีบางคน อาจมีส่วนร่วมน้อย



สรุป การออกแบบกลุ่มให้มีประสิทธิภาพ มีหลักที่แกนนำควรพิจารณา ดังนี้

- 1) ความยากง่ายในการมีส่วนร่วม กลุ่ม 2 คน มีส่วนร่วมได้มากกว่ากลุ่มอื่นๆ
- 2) ความลึกซึ้งของการแสดงความคิดเห็นหรือผลงาน กลุ่มเล็กสมาชิกจะแสดงความคิดเห็นได้ลึกซึ้งกว่ากลุ่มที่มีขนาดเล็กลงมา
- 3) การจัดสรรบทบาทของสมาชิกในการเข้ากลุ่มแต่ละประเภท โดย
 - 3.1) ไม่มีการกำหนดบทบาทในกลุ่ม 2 คน /กลุ่มย่อยระดมสมอง และกลุ่มใหญ่
 - 3.2) มีการกำหนดบทบาทในกลุ่ม 3 คน และกลุ่มเล็ก

นอกจากการแบ่งกลุ่มสมาชิกเป็นกลุ่มพื้นฐานประเภทต่างๆ แล้วแกนนำสามารถประยุกต์การออกแบบกลุ่มในลักษณะอื่น เพื่อประโยชน์ในการเรียนรู้ได้ ดังนี้

ประเภทกลุ่ม	ลักษณะกิจกรรมกลุ่ม	ข้อบ่งชี้	ข้อจำกัด
กลุ่มไขว้ (Cross-over Group)	เป็นการจัดกลุ่ม 2 ขั้นตอน โดยแยก ให้ผู้เรียนทำกิจกรรม เฉพาะบางกลุ่ม จนมีความเชี่ยวชาญ จากนั้นจึงให้ผู้เรียนจาก แต่ละกลุ่มมารวมกัน เป็นกลุ่มใหญ่เพื่อบูรณาการ	เพื่อให้สมาชิกใช้ ศักยภาพของตนเอง ในการสร้างความรู้	ขาดความหลากหลาย ทางความคิดและ ประสบการณ์เพราะ เป็นการแลกเปลี่ยน กันเพียง 2 คน



ประเภทกลุ่ม	ลักษณะกิจกรรมกลุ่ม	ข้อบ่งชี้	ข้อจำกัด
กลุ่มแบ่งย่อย (Subgroup)	เป็นการจัดกลุ่ม 2 ขั้นตอน จากกลุ่ม 8-12 คน แบ่งเป็นกลุ่มย่อย 3-4 กลุ่ม เพื่อให้ทำงาน กลุ่มละอย่าง (ที่ไม่เหมือนกัน) จากนั้นจึงให้กลุ่มย่อยมารวมกันเพื่อ บูรณาการ	ไม่มีวิทยากรประจำ กลุ่มย่อย หลังแบ่งกัน ทำงานแล้วจะมาสรุป ความเห็นในกลุ่มใหญ่	ในการรวมกันทำงาน ในกลุ่มใหญ่ ต้องใช้ วิทยากรประจำกลุ่ม ช่วยดำเนินการ เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์
กลุ่มปิรามิด (Pyramid Group)	รวบรวมความคิดเห็นเริ่ม จากกลุ่ม 2-4 คน ทวีขึ้นไปเป็นขั้นๆ จนครบทั้งชั้น	สร้างความตระหนัก และความเข้าใจ ในความรู้สึกนึกคิด ของแต่ละกลุ่ม หรือฝ่าย	ขาดข้อสรุปหรือ ความลึกซึ้ง

การที่แกนนำ ออกแบบกลุ่มที่หลากหลายให้สมาชิกได้ทำกิจกรรม จะทำให้สมาชิกได้เกิดการมีส่วนร่วม ตามลักษณะกลุ่มแต่ละประเภท การทำกิจกรรมกลุ่ม ช่วยให้สมาชิกมีโอกาสแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ได้มาก มีการเคลื่อนไหวในการเรียนรู้ตลอดเวลา ทำให้สมาชิกมีความตื่นตัวในการเรียนรู้และ สนใจอย่างต่อเนื่อง



การออกแบบงานเพื่อบรรลุงานสูงสุด

จากประเภทของกลุ่ม ทั้งกลุ่มพื้นฐานและกลุ่มประยุกต์ แม้จะช่วยให้สมาชิกมีส่วนร่วมได้มาก แต่ก็ยังมีข้อจำกัดอยู่บ้าง เช่น ต้องใช้เวลามาก ความลึกซึ้งหรือความหลากหลายในประเด็นการอภิปราย สิ่งเหล่านี้เป็นหัวใจสำคัญของการบรรลุงานสูงสุด แก่นนำสามารถกำหนดได้จากการออกแบบงาน ซึ่งมีองค์ประกอบที่สำคัญของการกำหนดงาน 2 ประการ คือ

1. การกำหนดกิจกรรมที่ชัดเจนว่าจะให้สมาชิกแบ่งกลุ่มอย่างไร เพื่อทำอะไร ใช้เวลามากน้อยแค่ไหน เมื่อบรรลุงานแล้วจะให้ทำอย่างไรต่อ เช่น เตรียมเสนอผลงาน

2. การกำหนดโครงสร้างของงานที่ชัดเจน บอกรายละเอียดของกิจกรรมและบทบาท โดยทำเป็นกำหนดงานที่แก่นนำแจ้งแก่สมาชิก หรือทำเป็นใบงานมอบให้กับกลุ่ม โดยจัดทำเป็นใบงานหรือใบชี้แจง ซึ่งการออกแบบใบงาน หรือใบชี้แจง มีวัตถุประสงค์เพื่อให้กลุ่มทำงานได้สำเร็จ โดยมีกรอบการทำงานที่ชัดเจน หรือสร้างเป็นตารางการวิเคราะห์ให้กลุ่ม

ใบงาน เป็นข้อความกำหนดงานที่มีรายละเอียด เพื่อให้สมาชิกทำงานได้สำเร็จ ผลงานที่ได้จากการทำงานตามที่กำหนดในใบงานจะเป็นข้อสรุปที่มีความลึกซึ้งเป็นไปตามประเด็นที่แก่นนำต้องการ ใบงานใช้มากในกิจกรรมขององค์ประกอบสะท้อน/อภิปราย และการทดลอง/ประยุกต์แนวคิด และมีผลอย่างมากต่อการที่สมาชิกจะทำงานได้สำเร็จในเวลาที่จำกัดและตรงตามวัตถุประสงค์

ใบชี้แจง เป็นคำชี้แจงในการทำกิจกรรมกลุ่ม มีรายละเอียดไม่มากนัก จึงไม่จำเป็นต้องจัดทำใบงาน แก่นนำอาจขึ้น Power Point ให้อ่านพร้อมกัน ใช้มากในกิจกรรมขององค์ประกอบประสบการณ์หรือการประยุกต์แนวคิด



ใบชี้แจงที่ดี ควรมีลักษณะดังนี้

- ข้อความสั้นกะทัดรัด ได้ใจความ
- กำหนดกิจกรรมตรงกับองค์ประกอบ เช่น ให้สมาชิกได้นำเสนอประสบการณ์หรือประยุกต์ความคิดรวบยอด

ตัวอย่างใบชี้แจง

	ลักษณะคำถาม
ตัวอย่างที่ 1	เจตคติคืออะไร
ตัวอย่างที่ 2	จากประสบการณ์ของท่านให้บอกลักษณะการฝึกอบรมที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ได้ดี

จะเห็นว่า คำถามในตัวอย่างที่ 2 จะนำไปสู่การรวบรวมประสบการณ์และการกระตุ้นให้สมาชิกดึงเอาประสบการณ์ของตนเองออกมามากกว่าลักษณะคำถามในตัวอย่างที่ 1

ตัวอย่างใบงาน

ใบงานที่ไม่เหมาะสม

ใบงาน

การประเมินโครงการ

ท่านมีความคิดเห็นต่อวิธีการประเมินโครงการแบบต่างๆ อย่างไร



ใบงานที่เหมาะสม

1. ใบงานที่กำหนดกรอบ

ใบงาน

การประเมินโครงการ

ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มๆ ละ 5-6 คน ช่วยกันอภิปราย ในประเด็นต่อไปนี้

- 1) ท่านเคยประเมินโครงการด้วยวิธีใดบ้าง
- 2) แต่ละวิธีมีวัตถุประสงค์และข้อจำกัดอย่างไร เพราะอะไร

ใช้เวลาในการอภิปราย 15 นาที ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอ กลุ่มละ 5 นาที

2. ใบงานที่จัดทำเป็นตารางวิเคราะห์

ใบงาน

การประเมินโครงการ

ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มๆ ละ 5-6 คน ช่วยกันอภิปรายในประเด็นตามตารางต่อไปนี้

วิธีประเมินโครงการ	ผลที่ได้	ข้อจำกัด



หลักการทํากิจกรรมกลุ่ม

ใช้หลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม โดยใช้ “กิจกรรม” เป็นสื่อกลาง

วิธีการจัดกิจกรรมกลุ่ม

เมื่อสมาชิกมาพร้อมกัน ณ สถานที่ที่จะทำกิจกรรมกลุ่ม ให้แกนนำ ซึ่งเป็นผู้นำทำกิจกรรมกลุ่มเริ่มดำเนินการ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การเปิดกลุ่ม เพื่อเป็นการกระตุ้นให้ตื่นตัว แนะนำตัว และชี้แจงวัตถุประสงค์ข้อตกลงร่วมกัน โดย

1. แกนนำแนะนำตัวเองให้สมาชิกรู้จัก และบอกบทบาทหน้าที่ของตนเองในการเป็นผู้นำทำกิจกรรมกลุ่ม
2. แกนนำชี้แจงวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกได้รับการพัฒนาทักษะที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21
3. แกนนำกระตุ้นให้สมาชิกตื่นตัว โดยใช้เกมสนุกๆ มากระตุ้นสมาชิกก่อนเริ่มกิจกรรมหลัก

ขั้นตอนที่ 2 การดำเนินการ

1. แกนนำชี้แจงขั้นตอน/วิธีการทำกิจกรรม และเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามในกรณีที่ไม่เข้าใจวิธีการ
2. แกนนำดำเนินการจัดกิจกรรม โดย
 - ควรจัดกลุ่มให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมทุกคน เช่น วงกลม เครื่องวงกลม
 - กระตุ้นให้สมาชิกมีส่วนร่วม
 - สังเกตพฤติกรรมสมาชิก



ขั้นตอนที่ 3 การปิดกลุ่ม

1. แคนนำ ถามสมาชิกถึงประโยชน์/แนวคิดที่ได้ จากการเข้าร่วมกิจกรรม โดยกระตุ้นให้สมาชิกแสดงความคิดเห็น
2. แคนนำ สรุปประโยชน์/แนวคิดที่ได้ เพื่อให้สมาชิกเข้าใจตรงกันอีกครั้ง พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามข้อสงสัย
3. หากเป็นการทำกิจกรรมต่อเนื่องในครั้งต่อไป ให้แคนนำนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในครั้งต่อไป พร้อมทั้งขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมและแสดงความคิดเห็น

กิจกรรมกลุ่มที่ดี

ควรเป็นกิจกรรมที่สนุก ทำท่ายความสามารถ สร้างมิตรภาพ ใช้ความคิด สร้างสรรค์มีข้อคิดแทรก และสมาชิกทุกคนได้มีส่วนร่วม

บทบาทหน้าที่ของผู้ดำเนินกิจกรรมกลุ่ม

1. ผู้นำกลุ่ม (Leader)

คุณสมบัติ

- ต้องมีความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ เชื้อมั่นในการปฏิบัติตามแนวคิดของกิจกรรม เพื่อให้สมาชิกได้รับการพัฒนาตามวัตถุประสงค์ของแต่ละกิจกรรม
- ต้องมีความสามารถในการดำเนินงานร่วมกับผู้อื่น และสามารถผลักดันสมาชิกให้ร่วมกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- มีความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผล และสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้



- มีความสามารถในการสื่อสาร เช่น พูดให้สมาชิกในกลุ่มให้ความร่วมมือ สามารถหาวิธีสื่อสารเพื่อแก้ไขสถานการณ์ให้ดีขึ้น พูดให้สมาชิกเข้าใจได้ง่าย
- มีความประพฤติปฏิบัติดี เป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่นๆ ทั้งผู้ร่วมงานและผู้ทัพบเห็น
- เป็นผู้ที่ต้องคำนึงถึงส่วนรวม รู้จักการให้ และรักคนอื่นเช่นเดียวกับที่รักตนเอง
- เป็นผู้ที่มีความพร้อมด้านอารมณ์ มีความเข้าใจตนเอง และพร้อมที่จะแก้ไขข้อบกพร่องของตนเอง
- เป็นผู้ที่มีเป้าหมายในการทำงานที่ดี และมีความอดทน มานะบากบั่น เพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้นๆ
- ต้องเป็นผู้ที่กล้าเผชิญปัญหาต่างๆ และรู้ถึงวิธีการศึกษาข้อผิดพลาดทั้งหลาย เพื่อนำมาใช้ในการปรับปรุงการดำเนินกิจกรรมในครั้งต่อไป
- ต้องเป็นผู้ที่รู้จักการยืดหยุ่น ตามสถานการณ์อย่างเหมาะสม
- มีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับเรื่องมนุษย ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการทำงานกับสมาชิกกลุ่ม

หน้าที่

- เป็นผู้นำและแบ่งปันความรู้ในการทำกิจกรรม เพื่อพัฒนาทักษะที่จำเป็นในการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21
- ทำความเข้าใจวัตถุประสงค์ / วิธีดำเนินกิจกรรม
- จัดเตรียมกิจกรรม อุปกรณ์ และผู้เข้ากลุ่ม
- เป็นผู้ดำเนินกิจกรรม ตลอดจนเป็นผู้กระตุ้นกลุ่ม เพื่อให้การดำเนินการกลุ่มเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ตรงประเด็น วัตถุประสงค์ ด้วยความเป็นกันเอง ให้เกียรติแก่สมาชิกกลุ่มอย่างเท่าเทียมกัน
- สรุปกิจกรรมกลุ่ม



2. ผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม (Co - leader)

คุณสมบัติ

- เหมือนผู้นำกลุ่ม

หน้าที่

- ช่วยผู้นำกลุ่มดำเนินกิจกรรมกลุ่มทุกขั้นตอน
- ช่วยกระตุ้น ให้กำลังใจและเป็นกันเองกับสมาชิก พร้อมทั้งเพิ่มเติมและสรุปในส่วนที่ยังไม่ครอบคลุม
- ช่วยควบคุมเวลา
- สังเกตและบันทึกข้อมูลประเด็นสำคัญ

ทักษะพื้นฐานสำหรับผู้นำกลุ่ม

ทักษะการแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบ ประกอบด้วยทักษะดังต่อไปนี้

1. การฟัง จะแสดงถึงการยอมรับ ความเข้าใจ สนใจ ตั้งใจ และแสดงให้ผู้พูดรับรู้ว่ากำลังฟังอย่างสนใจ การฟังที่ดีต้องตั้งใจฟังทั้งประเด็นเนื้อหา และอารมณ์ความรู้สึกของผู้พูด โดยสังเกตจากภาษาท่าทาง ประกอบกัน
2. การสื่อสาร เช่น พุดให้สมาชิกในกลุ่มให้ความร่วมมือ สามารถหาวิธีสื่อสารเพื่อแก้ไขสถานการณ์ให้ดีขึ้น พุดให้สมาชิกเข้าใจได้ง่าย
3. การสรุปความ เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มต้องใช้เพราะในกลุ่มจะมีการพูดเรื่องต่างๆมากมาย สมาชิกบางคนอาจจะสับสนในการฟัง และในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ผู้นำกลุ่มจึงต้องสรุปประเด็นและสาระสำคัญที่สมาชิกได้อภิปราย



ทักษะการแสดงออก ประกอบด้วยทักษะดังต่อไปนี้

การตั้งคำถาม ซึ่งเป็นทักษะที่จะช่วยให้สมาชิกเข้าใจถึงปัญหาชัดเจนยิ่งขึ้น

1. ข้อควรระวัง ไม่ควรถามว่า **“ทำไม”** การถามว่าทำไมทำให้ผู้ถูกถามรู้สึก ว่าถูกตำหนิ ซึ่งเป็นผลให้กระทบกระเทือนสัมพันธ์ภาพต่อกัน
2. การใช้น้ำเสียง น้ำเสียงมีอิทธิพลในการเปลี่ยนแปลงของกลุ่ม บ่งบอกถึง อารมณ์ ความตึงเครียด ความกล้า และกระตุ้นความรู้สึก
3. การใช้สายตา เป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับผู้นำกลุ่มควรใช้สายตาออกไปรอบๆ ไม่ใช้สายตาจ้องไปที่สมาชิกคนใดคนหนึ่งเท่านั้น
4. การเป็นแบบอย่าง บุคลิกภาพของผู้นำกลุ่มเป็นสิ่งสำคัญ ช่วยให้ผู้สมาชิก เกิดการเรียนรู้และรู้สึกไว้วางใจ ปลอดภัยเมื่ออยู่ในกลุ่ม
5. การกระตุ้นให้ผู้สมาชิกตื่นตัว โดยใช้เกมสนุกๆ มากกระตุ้น

ข้อควรระวัง

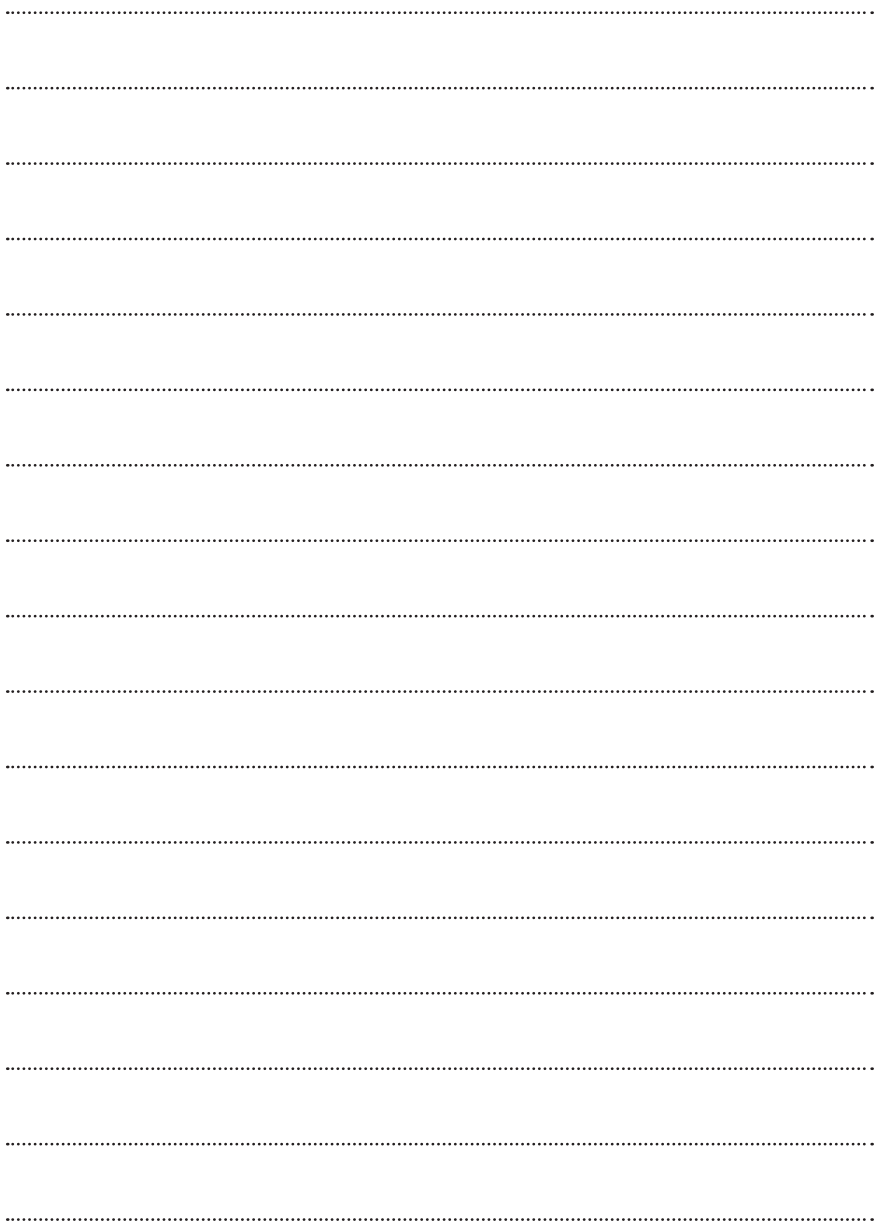
1. การทำกลุ่มไม่เน้นการสอน
2. เน้นกระบวนการพัฒนาอย่างมีขั้นตอน โดยการออกแบบกิจกรรมกลุ่ม ที่มีวัตถุประสงค์และเป้าหมายชัดเจน
3. ผู้นำกลุ่มต้องเป็นผู้กระตุ้นและสนับสนุนให้เกิดการเคลื่อนไหว ทั้งความคิด และพฤติกรรมในกลุ่ม
4. ความสำเร็จของกลุ่ม คือ การช่วยให้สมาชิกกลุ่มก้าวสู่เป้าหมายเดียวกัน



การทำกิจกรรมกลุ่มช่วยอะไรได้บ้าง

1. ช่วยให้นักเรียนรู้จักสมาชิกจากการแสดงออก ภายใต้อะบวนการในการทำกิจกรรมกลุ่ม
2. ช่วยรับฟังสมาชิกและกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มพูดมากกว่าสอน
3. ช่วยให้กลุ่มได้สอนกันเอง
4. ช่วยให้เกิดการเติมเต็มในส่วนที่ขาดซึ่งกันและกัน เช่น การชมกัน การยอมรับกัน การให้กำลังใจ
5. ช่วยให้นักนำได้มีเวลาในการคิดวิเคราะห์สาเหตุ และวิธีการแก้ไขปัญหา







.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์



กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

กิจกรรมที่ 1 -11 ประกอบด้วย

- 1.1) กิจกรรมแนะนำตัว
- 1.2) กิจกรรมละลายพฤติกรรม และสร้างสัมพันธ์ภาพ



แนวทางการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	โอกาสในการใช้
1. กิจกรรมที่ 1 สร้างโค้ด สร้างพลัง TO BE NUMBER ONE	- ฝึกการทำสัญลักษณ์ TO BE NUMBER ONE - กระตุ้นให้ตื่นตัว	เป็นกิจกรรมแรกที่ต้องทำ เพื่อให้สมาชิกรู้สึกภาคภูมิใจ ในการเป็นสมาชิก TO BE NUMBER ONE และเป็น อันหนึ่งอันเดียวกัน
2. กิจกรรมที่ 2 - 4	- เพื่อแนะนำตัว และทำความรู้จักกัน	ให้เลือกกิจกรรมตามความ เหมาะสมของสถานที่และกลุ่ม และเลือกทำก่อนที่จะเริ่ม
3. กิจกรรมที่ 5 -11	- เพื่อความสนุกสนาน และทำความรู้จักกัน	ทำกิจกรรมอื่น หรือแทรก ระหว่างทำกิจกรรมอื่นๆ เพื่อความสนุกสนาน





กิจกรรมที่ 1

สร้างได้...สร้างพลัง TO BE NUMBER ONE



จุดประสงค์การเรียนรู้

1. รู้และฝึกการทำได้สัญลักษณ์ TO BE NUMBER ONE
2. เพื่อละลายพฤติกรรมและสร้างสัมพันธ์ภาพ
3. เพื่อเตรียมความพร้อม

ระยะเวลา 10 นาที

กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/อุปกรณ์
1. แยกนำ ถาม TO BE NUMBER ONE พร้อม ให้สมาชิกตอบว่า พร้อม (ถามและตอบซ้ำ 2 ครั้ง)	
2. แยกนำ ถาม WHO ARE WE ให้สมาชิกปรบมือเป็นจังหวะ 1..2.. 1..2..3..1..2..1..2..1 แล้วยกนิ้วโป้งข้างขวาไปแตะตรงหัวใจด้านซ้ายพร้อมพูดว่า WE ARE แล้วเลือนนิ้วโป้งมาด้านขวาพร้อมพูดว่า TO BE แล้วเปลี่ยนนิ้วชี้ขึ้นมาด้านหน้า พร้อมพูดว่า NUMBER ONE และเปลี่ยนเป็นกำมือขวาขึ้นสูงๆพร้อมพูดว่า เฮ้	ภาพประกอบ ได้...สร้างพลังแยกนำ... TO BE NUMBER ONE

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

1. เกิดความภูมิใจและเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของการเป็นสมาชิก TO BE NUMBER ONE
2. กระตุ้นให้สมาชิกตื่นตัว และเตรียมพร้อมก่อนเข้ากิจกรรมอื่นต่อไป

การประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม



ภาพประกอบ ได้ด.....สร้างพลังแกนนำ.....TO BE NUMBER ONE

1



ปรบมือเป็นจังหวะ
12...123...12...121

2



เอานิ้วโป้งมือขวาไปแตะที่หัวใจ
ด้านซ้าย (พูด) WE ARE

3



เลือนมือมาด้านขวา
(พูด) TO BE

4



บอกนิ้วชี้ขวามาด้านหน้า
(พูด) NUMBER ONE

5



กำมือขวาชูขึ้นเหนือศีรษะ
(พูด).....เฮ้.....(ดังๆ)





กิจกรรมที่ 2

เปิดตัว...เปิดตัว



จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อแนะนำตัว ทำความรู้จักและสร้างสัมพันธภาพที่ดี

ระยะเวลา

10 นาที

กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/อุปกรณ์
1. แยกนำบอกชื่อกิจกรรมพร้อมอธิบายกติกาและทำเป็นตัวอย่าง 1 รอบ	
2. แยกนำให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม แล้วแยกนำยืนอยู่ตรงกลางของวงกลม	
3. แยกนำให้สมาชิกยืนขึ้นเริ่มจากคนไหนก็ได้ ครั้งละ 1 คน	
4. เมื่อยืนขึ้นแล้วให้สมาชิก พูดว่า ฉันชื่อ ... ฉันชื่อ ... (ใส่ชื่อของตนเอง) (ในขณะที่พูดชื่อให้ใช้นิ้วโป้งชี้ที่ลำตัว) ทำของฉันอย่างนี้...อย่างนี้..(ซ้ำ) (ทำท่าประจำตัวอะไรก็ได้..ซ้ำ..ซ้ำ..ให้เพื่อนได้รู้จักเราและจำเราได้) (ซ้ำ)	
5. ให้สมาชิกทำต่อไปทำจนครบทุกคนในกลุ่ม	

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

ทำให้แยกนำได้มีโอกาสแนะนำตัว และให้ได้รู้จักเพื่อนคนอื่นๆ

การประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม





กิจกรรมที่ 3

ตามล่า...หาเพื่อน



จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อเรียนรู้และสังเกตพฤติกรรมเพื่อน
2. เพื่อร่วมสร้างสรรค์บรรยากาศในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

ระยะเวลา

10 นาที

กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/อุปกรณ์
1. แยกนำแจกกระดาษ (ใบงานแบบที่ 1 หรือ 2) ให้สมาชิกทุกคน	- ใบงานแบบที่ 1 หรือ 2 ตามจำนวนสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรม - ดินสอ/ปากกา
2. แยกนำให้สมาชิกดูรายละเอียดในใบงาน พร้อมอธิบายให้สมาชิกไปค้นหาคุณสมบัติของเพื่อนตามใบงาน ภายในระยะเวลาที่กำหนด (ในช่วงนี้อาจจะจับเวลาหรือเปิดเพลงก็ได้)	
3. เมื่อหมดเวลาที่กำหนด ให้สมาชิกตรวจสอบความถูกต้องและจำนวนรายชื่อที่หาได้ตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้ สมาชิกคนไหนได้รายชื่อมากที่สุดจะได้รับรางวัล	- รางวัล
4. แยกนำสัมภาษณ์สมาชิกเพื่อเป็นการทบทวนในการจำลักษณะของเพื่อน ประมาณ 2 – 3 คน	
5. แยกนำสัมภาษณ์สมาชิกว่าได้อะไรจากกิจกรรมนี้บ้าง อย่างไร	



สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

ทำให้กลุ่มที่มีสมาชิกจำนวนมากสามารถทำความรู้จักกันได้ภายในระยะเวลาจำกัด

การประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม



ใบงานแบบที่ 1

ให้ใส่ชื่อเพื่อนที่มีคุณสมบัติตามหัวข้อในตารางให้ได้มากที่สุดภายในเวลา 5 นาที

ชอบเด่นมากๆ	ชอบดูดวง	ลูกคนโต	ยิ้มสวย	ชอบดูซีรีส์เกาหลี
นอนกรน	มีแฟนหลายคน	ถนัดซ้าย	ชอบด่าปลาร้า	อายุ 17 ปี
ขาวสีม่วง	คนใต้	ลูกคนเล็ก	ลูกคนโต	สวยสุด
แพ้อาหารทะเล	ชอบอ่านนิยาย	ชอบทิมแมมมู	ชอบกินก๋วยเตี๋ยว	อายุเท่ากัน
ชอบสีแดง	ชอบกินทุเรียน	ใส่หน้ากากข้างขวา	มีสิ่ว	ใส่แว่นตา



ใบงานแบบที่ 2

ให้หาเพื่อนที่มีคุณสมบัติตรงหัวข้อดังกล่าวเขียนชื่อให้ได้มากที่สุดภายในเวลา 5 นาที

1. คนอีสาน
2. ชอบเต้น..มากๆ
3. นอนกรน
4. ขาวสีม่วง
5. หล่อสุด
6. แพ้อาหารทะเล
7. ญ.ผมสั้น
8. ชอบสุนัข
9. ชอบดูดวง
10. มีแฟนหลายคน
11. คนใต้
12. เต็ม B - Boy
13. ชอบอ่านนิยาย
14. ฟันผุ
15. ชอบสีฟ้า
16. ลูกคนโต
17. ถนัดซ้าย
18. ลูกคนเล็ก





กิจกรรมที่ 4

ลมพัด...จัดหาเพื่อน



จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักกันอย่างรวดเร็ว
2. เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกตื่นตัว พร้อมทั้งจะเรียนรู้
3. เพื่อร่วมสร้างสรรค์บรรยากาศในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข
4. เพื่อแบ่งกลุ่มสมาชิกแบบง่ายๆ สำหรับการทำกิจกรรมต่อไปที่ต้องแบ่งกลุ่ม

ระยะเวลา 10 นาที

กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/อุปกรณ์
1. แขนงำบอกรู้ชื่อกิจกรรมพร้อมอธิบายกติกา	
2. แขนงำร้องเพลงคำสั่ง พร้อมให้สมาชิกปรบมือ (เนื้อร้อง/เพลง ลมเพ..ลมพัด) ลมเพ ลมพัด โบกสะบัดพัดมาไวๆ (ซ้ำ) ลมเพลมพัดอะไร (ซ้ำ) พี่จะบอกให้ (สมาชิกตอบรับ เสียงดังพร้อมกันว่า อะไร อะไร) (คำสั่ง) ลมพัดให้เอากันชนกัน/ลมพัดให้คนเกิดวันเดียวกัน เช่นวันจันทร์-อาทิตย์ ไปอยู่กลุ่มเดียวกัน /ลมพัดให้คนเกิดเดือนเดียวกัน เช่น เดือนมกราคม-ธันวาคม ไปอยู่กลุ่มเดียวกัน/ลมพัดให้เอานี้วิ่งเท้าชนกัน/ลมพัดให้เอาศีรษะชนกัน/ลมพัดให้คน 11 คน เอากันชนกัน /ลมพัดให้คน 8 คน เอากันชนกัน	
3. แขนงำสังเกตดู กลุ่มไหน คนไหน รวมกลุ่มได้ช้า ไม่ทันเวลาตามที่กำหนดให้ออกมาเต้นเพื่อสร้างความคุ้นเคย สนุกสนาน	



สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

1. ทำให้กลุ่มที่มีสมาชิกจำนวนมากสามารถทำความรู้จักกันได้ภายในระยะเวลาจำกัด
2. เป็นการกระตุ้นให้ได้เคลื่อนไหว เดินหรือวิ่ง ในระหว่างการอบรมที่ต้องนั่งเป็นเวลานานๆ ได้
3. แบ่งกลุ่มสมาชิก สำหรับทำกิจกรรมต่อไปที่ต้องการแบ่งกลุ่ม

การประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม





กิจกรรมที่ 5

แจวเรือ



จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักกันอย่างรวดเร็ว
2. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้และสังเกตพฤติกรรมของเพื่อน
3. เพื่อร่วมสร้างสรรค์บรรยากาศในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

ระยะเวลา

10 นาที

กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/อุปกรณ์
1. แยกนำบอกชื่อกิจกรรมพร้อมอธิบายกติกา	
2. แยกนำให้สมาชิกลงเป็นวงกลม ช่วยกันปรบมือและร้องเพลง แจวเรือ	
3. แยกนำร้องเพลงแจวเรือ (เนื้อเพลง) ขึ้นต้นด้วย “แจว...มาแจว..จ้าจิก...น้ำนิ่งไหลลึกนึกถึงคนแจว” แล้วต่อด้วย ตัวอย่าง เช่น... “แจวเรือ ไปซื้อมะนาว ...แจวเรือไปซื้อมะนาว ขอเชิญคนใส่เสื้อสีขาวลุกขึ้นมาแจว” ให้สมาชิกสังเกตตนเองว่าใส่เสื้อสีขาวตามคำสั่งเพลงหรือไม่ ถ้าใส่ให้ลุกขึ้นมาทำท่าแจวเรือตามสโลว์ของตัวเอง แยกนำคิดคำคล้องจองกับเพลงและสามารถสั่งให้ทำท่าทาง ครึ่งละ 1 คน หรือเป็นกลุ่ม หรือสมาชิกทั้งหมดก็ยังสามารถสร้างบรรยากาศให้สนุกสนานเป็นกันเองมากขึ้น และถ้าต้องการหยุดกิจกรรมนี้ให้ร้องว่า “แจวเรือกันไปเรื่อยๆ (ซ้ำ) แต่ถ้าเราเหนื่อยเราก็กินแจว”	
4. แยกนำสังเกตและกระตุ้นให้สมาชิกร้องเพลงและปรบมือ เพื่อให้สมาชิกได้แสดงออกทุกคน	



สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

1. ทำให้กลุ่มที่มีสมาชิกจำนวนมากสามารถทำความรู้จักกันได้ภายในระยะเวลาจำกัด
2. เป็นการกระตุ้นให้ได้เคลื่อนไหว เดินหรือวิ่ง ในระหว่างการอบรมที่ต้องนั่งเป็นเวลานานๆ ได้
3. แบ่งกลุ่มสมาชิก สำหรับทำกิจกรรมต่อไปที่ต้องการแบ่งกลุ่ม

การประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม





กิจกรรมที่ 6

ปลาร้า...เปลี่ยนใจ



จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อละลายพฤติกรรมและสร้างสัมพันธ์ภาพ
2. เพื่อเพิ่มทักษะการฟังและการตอบสนอง
3. เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกตื่นตัว พร้อมทั้งจะเรียนรู้

ระยะเวลา 10 นาที

กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/อุปกรณ์
1. แยกนำบอกชื่อกิจกรรมพร้อมอธิบายกติกา	
2. แยกนำให้สมาชิกจับกลุ่มๆ ละ 3 คน เมื่อได้แล้วให้ตกลงกันว่าใครจะเป็น ปลาร้า 1 คน ใครจะเป็นไผ่ 2 คน	
3. คนที่เป็นไผ่ให้หันหน้าเข้าหากันแล้วจับมือ ส่วนคนที่เป็นปลาร้าให้อยู่ตรงกลางระหว่างไผ่ สมาชิกรอฟังคำสั่งจากแยกนำ	
4. แยกนำจะนับ 1-3 และสั่งสมาชิก เช่น “ปลาร้าเปลี่ยนใจ” คนที่เป็นปลาร้าก็ต้องวิ่งออกจากไผ่ตัวเองไปอยู่ในไผ่อื่น หรือ “ไผ่เปลี่ยนปลาร้า” คนที่เป็นไผ่จะต้องวิ่งไปหาปลาร้าตัวอื่น หรือ “ไผ่ 4 ไผ่ ปลาร้า 6 ตัว” คนที่เป็นไผ่ 4 คน ต้องมาจับมือกันเป็นไผ่ และคนที่เป็นปลาร้าต้องมาอยู่ในไผ่รวมกันให้ได้ 6 คน หรือ “ไผ่ระเบิด” ให้ทั้งปลาร้าและไผ่กระจาย แล้วไปจับกลุ่มใหม่	
5. ระหว่างที่ทำกิจกรรม แยกนำสังเกตคนไหนที่รวมกลุ่มช้า หรือทำไม่ถูกต้องตามคำสั่ง ให้ออกมาเต้นหรือทำกิจกรรมที่เพื่อนเรียกร้องเป็นการฝึกให้กล้าแสดงออก และสร้างสรรค์ เพื่อความสนุกสนาน และคุ้นเคยกันมากขึ้น	



สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

1. ทำให้กลุ่มที่มีสมาชิกจำนวนมากสามารถทำความรู้จักกันได้ภายในระยะเวลาจำกัด
2. เป็นการกระตุ้นให้ได้เคลื่อนไหว เดินหรือวิ่ง ในระหว่างการอบรมที่ต้องนั่งเป็นเวลานานๆ ได้

การประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม





กิจกรรมที่ 7

พรรษา...สุภาสิตไทย



จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อละลายพฤติกรรมและสร้างสัมพันธ์ภาพ
2. เพื่อเพิ่มทักษะในเรื่องของภาษาและปฏิภาณไหวพริบ

ระยะเวลา

10 นาที

กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/อุปกรณ์
1. แยกแบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มเท่าๆกันตามความเหมาะสม พร้อมบอกชื่อกิจกรรมและอธิบายกติกา	
2. ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดสุภาสิตไทยอะไรก็ได้ และนำคำว่า “หอย” ไปแทนในประโยคสุภาสิตด้วย เช่น เห็นหอยขึ้นภูเขา/หอยจับตักเตตน เป็นต้น แยกนำจะมีคะแนนให้แต่ละกลุ่ม 10 คะแนน	
3. แยกนำเรียกชื่อกลุ่มไหนกลุ่มนั้นต้องพูดคำสุภาสิต ถ้าคิดช้า คิดไม่ออก แยกนำจะนับ 1 - 3 เมื่อแยกนำนับถึง 3 แล้วกลุ่มนั้นยังตอบไม่ได้จะโดนหักคะแนนครั้งละ 2 คะแนน จากเต็ม 10 คะแนน กลุ่มไหนตอบได้ภายในเวลาและมีคะแนนมากที่สุดจะเป็นกลุ่มผู้ชนะได้รับรางวัล ส่วนกลุ่มที่มีคะแนนน้อยสุดจะได้ออกมาร้องเพลงและเต้นเพิ่มความสุขสนุกสนาน	- รางวัล



สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

1. เป็นกิจกรรมที่ต้องแข่งขัน กระตุ้นสมาชิกให้ได้คิดและกล้าแสดงออก
2. เป็นการกระตุ้นให้สมาชิกตื่นตัว ในระหว่างการอบรมที่ต้องนั่งเป็นเวลานานๆ ได้

การประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม





กิจกรรมที่ 8

พลัง...ตัวนอน



จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อละลายพฤติกรรมและสร้างสัมพันธภาพ
2. เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกตื่นตัว พร้อมทั้งจะเรียนรู้

ระยะเวลา

10 นาที

กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/อุปกรณ์
1. แยกนำแบ่งสมาชิกกลุ่มละประมาณ 8-10 คน	
2. แยกนำกำหนดระยะทางในการแข่งขัน จุดเริ่มต้นและเส้นชัย ตามความเหมาะสม ขึ้นอยู่กับสถานที่และขนาดของห้อง	
3. ให้สมาชิกแต่ละคนนั่งเป็นแถวตอนลึก แล้วให้ขาทั้งสองข้างสอดยืงไปข้างหน้าตักของเพื่อนที่อยู่ด้านหน้า ส่วนเพื่อนที่อยู่ด้านหน้าให้เอามือจับขาเพื่อนที่อยู่ด้านหลังเอาไว้ให้แน่นๆ ส่วนคนที่อยู่เป็นคนสุดท้ายของแถวให้เอามือจับไหล่เพื่อน	
4. แยกนำตรวจดูความถูกต้องของทุกกลุ่ม และให้ทุกกลุ่มเตรียมความพร้อม	
5. แยกนำนับ 1-3 แล้วให้แต่ละกลุ่มเคลื่อนที่ตามระยะทางและในเวลาที่กำหนดไว้ กลุ่มไหนเคลื่อนที่ได้ทันเวลาและเร็วที่สุดจะได้รับรางวัล ส่วนกลุ่มที่ช้าที่สุดจะได้ออกมาร้องเพลงและเต้นเพิ่มความสนุกสนาน	- รางวัล



สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

1. เป็นกิจกรรมที่ต้องแข่งขัน กระตุ้นสมาชิกให้ได้คิดและกล้าแสดงออก และทำงานร่วมกันเป็นทีม
2. เป็นการกระตุ้นให้สมาชิกตื่นตัว ในระหว่างการอบรมที่ต้องนั่งเป็นเวลานานๆ ได้

การประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม





กิจกรรมที่ 9

เป่าปั๋งบ...บรรลือโลก



จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อละลายพฤติกรรมและสร้างสัมพันธ์ภาพ
2. เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกตื่นตัว พร้อมทั้งจะเรียนรู้

ระยะเวลา

10 นาที

กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/อุปกรณ์
1. แยกนำไปให้สมาชิกจับคู่กัน	
2. ให้สมาชิกยืนขึ้น แยกนับ 1- 3 เริ่มร้องเพลง พร้อมทำประกอบ โดยเพลงและทำประกอบมีให้เลือก 2 เพลง ตามใบงาน	ใบงานที่ 1
3. ให้สมาชิกจับคู่เป่าปั๋งบ โดยคนแพ้ไปต่อหลังคนชนะไปเรื่อยๆ จนเหลือ 2 กลุ่ม เพื่อแข่งชิงชนะเลิศโดยการชิงชนะเลิศให้เป่าปั๋งบ 3 ครั้ง ต้องชนะอย่างน้อย 2 ใน 3 ครั้ง จึงจะชนะ	

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

สมาชิกได้รู้จักและคุ้นเคยกันในระยะเวลาสั้นๆ เป็นกิจกรรมที่ได้ร้อง ได้เต้น สนุกสนาน ละลายพฤติกรรมได้รวดเร็ว

การประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม



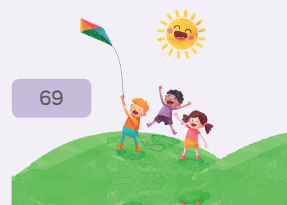
ใบงานที่ 1

เพลงที่ 1

- (เพลง) ซ้าย..แล้วก็ซ้าย..แล้วก็ซ้าย ➡ แขนงำเอามือเท้าเอว
แล้วกระโดดไปทางซ้าย
- (เพลง) ขวา..แล้วก็ขวา..แล้วก็ขวา ➡ แขนงำเอามือเท้าเอว
แล้วกระโดดไปทางขวา
- (เพลง) ข้างหน้า..ข้างหลัง ➡ แขนงำเอามือเท้าเอว
แล้วกระโดดไปข้างหน้า
และข้างหลัง
- (เพลง) ข้างหน้า..ข้างหน้า..ข้างหน้า ➡ แขนงำเอามือเท้าเอว
แล้วกระโดดไปข้างหน้า
- (เพลง) ใครขวางหน้าจะเป่ายิ้งฉุบ ➡ แขนงำเป่ายิ้งฉุบ หากใครแพ้
ให้ไปต่อข้างหลังคนที่ชนะ

เพลงที่ 2

- (เพลง) ฉ.ฉิ่งตีดัง ฉ.ฉิ่งตีดัง ➡ แขนงำกำมือทั้งสองข้างระดับเอว
แล้วทำท่าตีฉิ่งประกบกัน
- (เพลง) ช.ช้างวิ่งหนี ช.ช้างวิ่งหนี ➡ แขนงำทำมือขวาตูมและคว่ำลง
ยกแขนขึ้นระดับหัวไหล่ด้านหน้า
ทำขึ้นลงตามจังหวะเพลง /
ส่วนมือซ้ายตูมๆ หงายขึ้น
ระดับเอวเอามือไว้ข้างหลัง
- (เพลง) เป่ายิ้งฉุบ 1 ที (ซ้ำ) ➡ แขนงำกำมือทั้งสองข้าง
ระดับหน้าอกแล้วหมุน
สลับขึ้นลง ตามจังหวะเพลง
- (เพลง) 1...2...3...ฉุบ ➡ แขนงำเป่ายิ้งฉุบ หากใครแพ้
ให้ไปต่อข้างหลังคนที่ชนะ





กิจกรรมที่ 10

กลมกลิ้ง



จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อละลายพฤติกรรมและสร้างสัมพันธภาพ
2. เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกตื่นตัวพร้อมที่จะเรียนรู้

ระยะเวลา 10 นาที

กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/อุปกรณ์
1. แยกนำแบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละเท่าๆกัน 4 กลุ่ม และให้สมาชิกยืนขึ้น	
2. แยกนำให้ลูกปิงปองกับสมาชิกที่อยู่หัวแถวๆละ 2 ลูก	- ลูกปิงปอง 8 ลูก
3. แยกนำนับ 1...2...3 แล้วให้สมาชิกเอาลูกปิงปองใส่เข้าไปในเสื้อและให้กลิ้งผ่านลำตัวจนถึงปลายเท้า เมื่อลูกปิงปองกลิ้งลงมาจนถึงปลายเท้าเพื่อนที่อยู่หัวแถวให้สมาชิกคนต่อไปหยิบลูกปิงปอง และใส่เข้าไปในเสื้อกลิ้งผ่านลำตัวเหมือนสมาชิกคนแรกและทำต่อไปเรื่อยๆจนถึงคนสุดท้ายของแถว แล้วให้คนสุดท้ายวิ่งเอาลูกปิงปองมาให้คนแรก แล้วร้องเฮทั้งแถว	
4. แยกนำสังเกตว่ากลุ่มไหน แถวไหน ทำได้เร็ว หรือช้าที่สุด กลุ่มที่เร็วที่สุดจะได้รับรางวัล ส่วนกลุ่มที่ช้าที่สุดจะได้ออกมาร้องเพลงและเต้นเพิ่มความสนุกสนาน	- รางวัล

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

สมาชิกตื่นตัว มีความพร้อมพร้อม ก่อนเข้ากิจกรรมอื่นต่อไป

การประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม





กิจกรรมที่ 11

จังหวัดนาฬีน



จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อฝึกไหวพริบปฏิภาณ
2. เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกได้ตื่นตัว พร้อมทั้งจะเรียนรู้

ระยะเวลา 10 นาที

กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/อุปกรณ์
1. แคนนำจัดกลุ่มสมาชิก สามารถทำได้ 2 แบบ แล้วแต่ความเหมาะสม คือ <u>แบบที่ 1</u> ในกรณีที่สมาชิกมีจำนวนมาก ให้แบ่งเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละเท่าๆ กัน และให้แต่ละกลุ่มนั่งเป็นวงกลม <u>แบบที่ 2</u> ในกรณีที่สมาชิกมีจำนวนไม่มาก ให้นั่งเป็นวงกลมใหญ่ 1 วง	
2. แคนนำอธิบาย และสาธิตวิธีการทำกิจกรรม <u>กติกา</u> หากแกนนำชี้ไปที่สมาชิกคนใด ให้สมาชิกคนนั้นพูดชื่อจังหวัดในประเทศไทยที่ต้องลงท้ายด้วยสระอิ (ให้ร้องเป็นเพลงตามใบงานที่ 1) แคนนำชี้สมาชิกสลับไปเรื่อยๆ โดยสมาชิกห้ามพูดชื่อจังหวัดซ้ำกับเพื่อน ก่อนหน้า หรือ หากสมาชิกคิดหรือพูดไม่ทันเวลาที่กำหนด (5 วินาที) ต้องมีการออกมาร่วมสนุกโดยการเต้นประกอบเพลงสนุกๆ สำหรับสมาชิก หรือกลุ่มที่ชนะเลิศมีรางวัลมอบให้	- ใบงานที่ 1 - รางวัล

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

สมาชิกตื่นตัว มีความพร้อมก่อนเข้ากิจกรรมอื่นต่อไป

การประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม



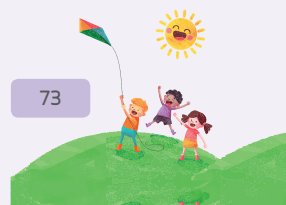
ใบงานที่ 1

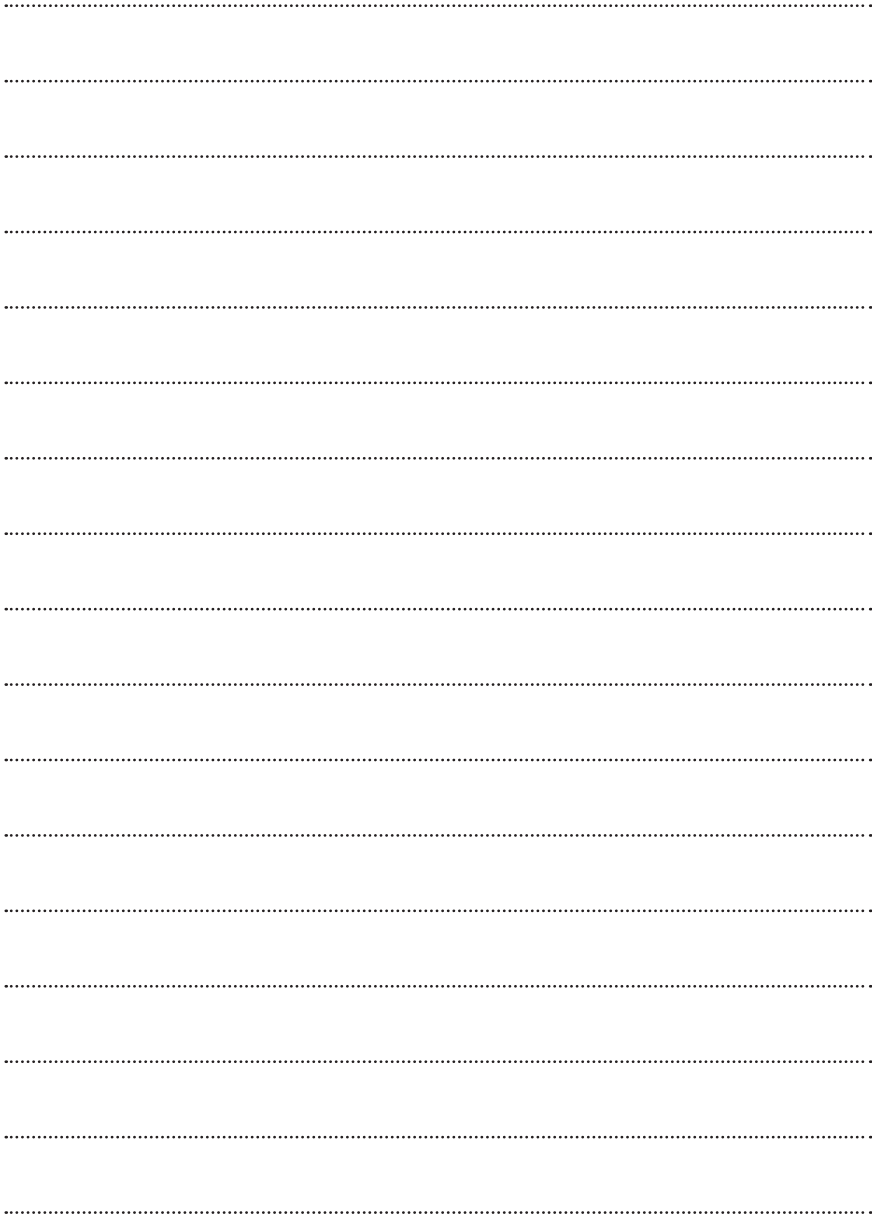
เพลงประกอบกิจกรรม

(ปัตตานี) สะพี่ก็อยู่ บ่ ได้ (ปัตตานี) สะพี่ก็อยู่ บ่ ได้ พี่เลยต้องย้ายไปอยู่ที่
()

หมายเหตุ คำที่อยู่ในวงเล็บคือชื่อจังหวัดที่ลงท้ายด้วยสระอ







กิจกรรมเสริมสร้าง
ทักษะการดำรงชีวิต
ในศตวรรษที่ 21



กิจกรรมเสริมสร้างทักษะ การดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21

ประกอบด้วยชุดกิจกรรม 3 ชุด ดังนี้

- 1) กิจกรรมชุดการพัฒนาทักษะการเรียนรู้และนวัตกรรม
จำนวน 3 กิจกรรม
- 2) กิจกรรมชุดการใช้สื่อและเทคโนโลยี
จำนวน 2 กิจกรรม
- 3) กิจกรรมการพัฒนาด้านชีวิตและการทำงาน
จำนวน 7 กิจกรรม

รวมทั้งสิ้น 12 กิจกรรม



รายละเอียดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	โอกาสในการใช้
ชุดการพัฒนาทักษะการเรียนรู้และนวัตกรรม จำนวน 3 กิจกรรม ประกอบด้วย 1) สรรหา.....สร้างสรรค์ 2)จริงหรือไม่..... 3) เปิดหาบ้าน	- พัฒนาทักษะความคิดสร้างสรรค์ - พัฒนาทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ - พัฒนาทักษะการสื่อสารและการทำงานเป็นทีม	เป็นกิจกรรมที่ต้องทำเพื่อพัฒนาทักษะการเรียนรู้และนวัตกรรม
ชุดการใช้สื่อและเทคโนโลยี จำนวน 2 กิจกรรม ประกอบด้วย 1) รู้เท่าทันความเสี่ยง (ภัย) ระวังการรับส่งสื่อออนไลน์ 2) วัยมันส์กับการใช้ประโยชน์จากสื่อสังคมออนไลน์	- รู้ เข้าใจ มีแนวทางการป้องกันและระวังการรับ - ส่ง สื่อสังคมออนไลน์ - เลือกใช้ประโยชน์ รู้วิธีเข้าถึงแหล่งข้อมูล รู้ข้อดี - ข้อเสีย ของการใช้สื่อสังคมออนไลน์	เป็นกิจกรรมที่ต้องทำเพื่อให้สามารถรู้เท่าทันภัยและใช้ประโยชน์จากสื่อสังคมออนไลน์ได้



กิจกรรม	วัตถุประสงค์	โอกาสในการใช้
ชุดการพัฒนาด้านชีวิตและการทำงาน จำนวน 7 กิจกรรม ประกอบด้วย 1) กินอยู่..ดูดี....หน้าใส 2) ความเสี่ยงในชีวิตของวัยรุ่น 3) อาย่าอมเป็นเหยื่อ 4) รู้ร่อพอเพียง 5) ตระหนักในคุณค่าตัวเอง 6) ฝันให้ไกล ไปให้ถึง 7) สังคมในฝัน	- สามารถดูแลสุขภาพได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม - ตระหนักและมีทักษะในการจัดการกับความเสี่ยงในชีวิตของวัยรุ่น - เห็นความสำคัญของการป้องกันปัญหาการรังแกกัน และสามารถจัดการแก้ปัญหาได้เมื่อถูกรังแก - ตระหนักถึงการรู้จักการร่อคอย และรู้จักพอเพียงไม่วัตถุนิยม - มองเห็นคุณค่าของตนเองและมีทักษะในการสร้างคุณค่าให้กับตนเอง - สามารถตั้งเป้าหมายชีวิตของตนเองได้ และสามารถพัฒนาตนเองให้อยู่ได้ภายใต้การเปลี่ยนแปลง - ตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อสังคม	เป็นกิจกรรมที่ต้องทำเพื่อพัฒนาทักษะด้านชีวิตและการทำงาน



กิจกรรม
ชุดการพัฒนาทักษะการเรียนรู้และนวัตกรรม
จำนวน 3 กิจกรรม





กิจกรรม : สรรหา...สร้างสรรค์



จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้และความเข้าใจเรื่องความคิดสร้างสรรค์
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถนำความคิดสร้างสรรค์มาใช้แก้ปัญหาได้

ระยะเวลา

1 ชั่วโมง 30 นาที

กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/อุปกรณ์
1. แยกนําสุ่มถามสมาชิกว่า “จากประสบการณ์สมาชิกเคยเห็นอะไรที่แสดงถึงการใช้ความคิดสร้างสรรค์บ้าง?” และถามต่อไปว่า “ทำไมถึงคิดว่าสร้างสรรค์?”	
2. แยกนํ้าแจกกระดาษ A4 ให้สมาชิกทุกคนคนละ 1 แผ่น ให้พับกระดาษเป็น 16 ช่องเล็ก วาดรูปวงกลมในช่องเล็ก และต่อเติมรูปในแต่ละวงกลม (เริ่มจับเวลาเมื่อให้ต่อเติมรูปในแต่ละวงกลม) ตามใบกิจกรรมที่ 1	- ใบกิจกรรมที่ 1 (กระดาษ... สรรค์สร้าง)
3. เมื่อครบเวลาที่กำหนด ให้สมาชิกนับจำนวนรูปภาพที่วาดต่อเติมว่า ได้กี่ภาพ? แล้วสุ่มถามสมาชิก 1-2 คน ว่าวาดได้จำนวนกี่ภาพ? และวาดเป็นภาพอะไรบ้าง?	
4. แยกนํ้าให้สมาชิกแต่ละคน จัดหมวดหมู่ภาพวาดของตนเองว่าได้กี่หมวดหมู่ เช่น กลุ่มหน้าคน กลุ่มธรรมชาติ กลุ่มผลไม้ กลุ่มของใช้ ฯลฯ (แบ่งได้หลากหลายกลุ่ม)	



กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/อุปกรณ์
5. แขนงนำถามสมาชิก 1) ใครได้จำนวนภาพวาดมากที่สุด? 2) ใครได้หมวดหมู่มากที่สุด? 3) ใครได้หมวดหมู่และภาพวาดมากที่สุด?	
6. แขนงนำสรุป การที่วาดจำนวนภาพได้มาก หมายถึงเป็นคนที่คิดคล่อง คิดได้มาก คิดเร็ว แต่ถ้าวาดได้หลายหมวดหมู่จะเป็นคนที่มีความคิดยืดหยุ่นไม่ยึดติด คิดได้หลากหลาย ซึ่งทั้ง 2 อย่างเป็นองค์ประกอบของความคิดสร้างสรรค์ ถ้าฝึกคิดคล่องบ่อยๆ เราจะคิดได้เร็วและมีไหวพริบดี ถ้าฝึกคิดยืดหยุ่นบ่อยๆ เป็นการฝึกให้คิดนอกกรอบ คิดหาทางเลือกได้หลายๆ ทาง	
7. แขนงนำแบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5-6 คน (หรือขึ้นอยู่กับความเหมาะสม) ให้ทำกิจกรรมตามใบกิจกรรมที่ 2 และให้ตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอ	- ใบกิจกรรมที่ 2 (สร้างประติมากรรม)
8. แขนงนำสรุปตามแนวคิดที่สมาชิกออกมานำเสนอ และสรุปว่ากิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่แสดงถึงองค์ประกอบหนึ่งของความคิดสร้างสรรค์ คือ ความคิดริเริ่มที่เป็นความคิดแปลกใหม่ไม่ซ้ำใคร	
9. แขนงนำให้ความรู้เรื่องความหมายและองค์ประกอบของความคิดสร้างสรรค์ ตามใบความรู้ที่ 1	- ใบความรู้ที่ 1 (ความหมายและองค์ประกอบของความคิดสร้างสรรค์)
10. แขนงนำให้สมาชิกแต่ละกลุ่มช่วยกันระดมสมอง ตามใบกิจกรรมที่ 3	- ใบกิจกรรมที่ 3 (ช่วยกันป้องกัน)



กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/อุปกรณ์
11. แขนงนำเสนอวิธีป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดตามแนวคิดจากการนำเสนอ และเพิ่มเติมวิธีป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดโดยดำเนินการใน 2 ส่วน คือ 1) การสร้างความรู้และทักษะในการแก้ไขปัญหายาเสพติดของวัยรุ่นและเยาวชน ซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายหลัก โดยให้ความรู้และฝึกทักษะวัยรุ่นและเยาวชนในโรงเรียน ในสถานประกอบการ ในชุมชน และให้ความรู้เรื่องครอบครัวและการสื่อสารกับลูกวัยรุ่นในกลุ่มพ่อแม่ ผู้ปกครอง 2) การสร้างการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน ได้แก่ ภาคประชาชน ภาครัฐ และ ภาคเอกชน	

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

ความคิดสร้างสรรค์ ประกอบด้วย ความคิดริเริ่ม คิดคล่องแคล่ว คิดยืดหยุ่น คิดละเอียดลออ ซึ่งเป็นความสามารถที่ช่วยให้คนเราคิดตัดสินใจและแก้ไขปัญหาดังๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างสร้างสรรค์

การประเมินผล

ประเมินจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของสมาชิก รวมทั้งการออกความคิดเห็นของสมาชิก



ใบกิจกรรมที่ 1

กระดาษ...สร้างสรรค์สร้าง

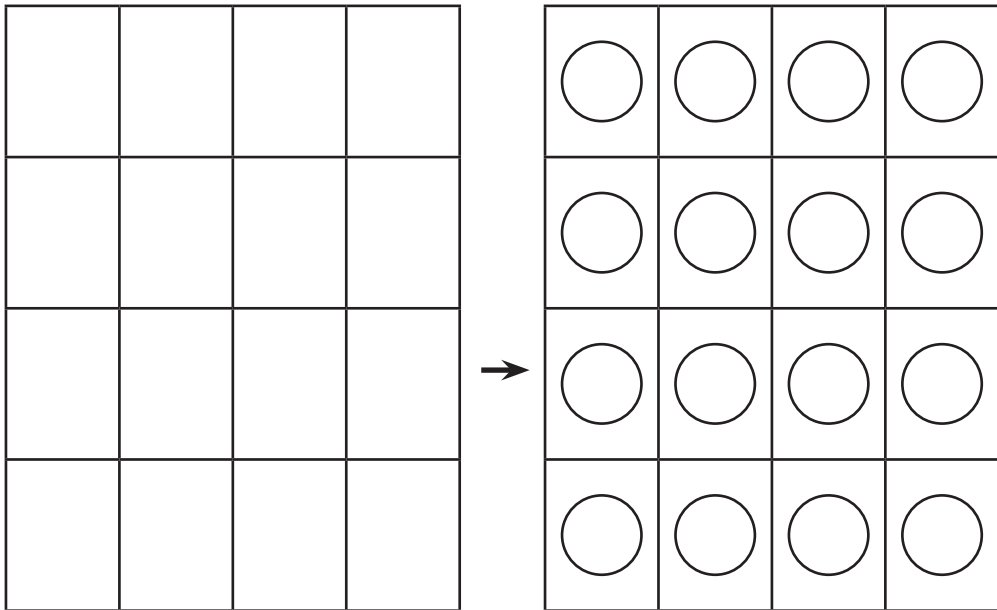
อุปกรณ์

กระดาษ A4 , ดินสอ/ปากกา

ขั้นตอนกิจกรรม

1. แจกกระดาษ A4 ให้สมาชิกทุกคนๆ ละ 1 แผ่น
2. ให้พับกระดาษเป็นสี่เหลี่ยม 16 ช่องเล็ก แล้วให้เขียนรูปร่างกลมลงไป
ในช่องเล็กให้ครบทั้ง 16 ช่อง (ตามตัวอย่าง) เมื่อทำเสร็จให้ทุกคนวางดินสอ/
ปากกา

ตัวอย่าง



3. เมื่อทุกคนทำข้อ 2 เสร็จแล้ว แคนนำให้สมาชิกต่อเติมรูปในแต่ละวงกลมให้เกิดเป็นภาพให้ได้มากที่สุด ภายในเวลา 2 นาที (เริ่มจับเวลาเมื่อให้ต่อเติมรูปในแต่ละวงกลม)



สร้างประติมากรรม

อุปกรณ์

กระดาษหนังสือพิมพ์, เชือกฟาง, กาว, กรรไกร, สก๊อตเทป, กระดาษสี

ขั้นตอนกิจกรรม

1. แบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5-6 คน (หรือขึ้นอยู่กับความเหมาะสม) และแจกอุปกรณ์ให้กลุ่มละ 1 ชุด
2. ให้นำหนังสือพิมพ์มาสร้างเป็นประติมากรรมที่สร้างสรรค์ แปลกใหม่ ไม่ซ้ำใคร และสามารถนำไปใช้ได้ ภายในเวลา 15 นาที พร้อมทั้งตั้งชื่อประติมากรรม และให้อธิบายว่าคืออะไร มีความแปลกใหม่อย่างไร และเอาไปใช้ประโยชน์ได้อย่างไร
3. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงานประติมากรรม พร้อมทั้งสรุปว่าได้อะไรจากกิจกรรมนี้



ใบกิจกรรมที่ 3

“ช่วยกันป้องกัน”

อุปกรณ์

กระดาษ A4 , ดินสอ

ขั้นตอนกิจกรรม

1. แบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มเดิม
2. ให้สมาชิกช่วยกันระดมสมอง คิดวิธีการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด สำหรับวัยรุ่นที่สร้างสรรค์และได้ผล กลุ่มละ 1 วิธี โดยแสดงขั้นตอนและแนวทางการป้องกันแก้ไขให้เห็นชัดเจน ภายในเวลา 15 นาที
3. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอแบบสร้างสรรค์ ให้น่าสนใจ ด้วยวิธีการใดก็ได้



ใบความรู้ที่ 1

ความคิดสร้างสรรค์



ความหมาย

ความคิดสร้างสรรค์เป็นความสามารถทางสมองอย่างหนึ่งที่เน้นกระบวนการคิด เช่น คิดริเริ่ม แปลงใหม่ คิดเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ ที่แตกต่างกัน คิดหลากหลาย คิดนอกกรอบและคิดต่อยอด มีการแสดงออกในลักษณะเป็นคนช่างสังเกต อยากรู้อยากเห็น มองโลกในแง่ดี มีจินตนาการ และหาทางแก้ปัญหาได้หลากหลายรูปแบบ เมื่อคิดแล้วจะมีการลงมือกระทำ เพื่อให้เกิดเป็นผลผลิตที่เป็นประโยชน์ ให้ผลเชิงบวก รวมทั้งมีกระบวนการคิดที่สร้างพลังใจ เสริมความสุขทางใจและคุณลักษณะที่ดีในตัวบุคคล และสรรค์สร้างวิถีการดำเนินชีวิตให้ดีขึ้น

เนื่องจากมีผู้นิยามความหมายของความคิดสร้างสรรค์ไว้มากมาย แต่ในที่นี้จะขอนำเสนอเฉพาะของกิลฟอร์ด (Guilford, 1967)⁶ ตามแผนภูมิ ดังนี้

องค์ประกอบของความคิดสร้างสรรค์

คิดริเริ่ม

- ริเริ่ม แปลงใหม่ ไม่ซ้ำใคร (ไม่เคยมีมาก่อนหรือ พลิกแพลงมาจากของเดิม) เช่น ร้านกาแฟโรงศพ โทรศัพท์มือถือไร้ปุ่มกด เป็นต้น

คิดคล่องแคล่ว

- คิดคล่อง คิดได้มาก คิดเร็ว (ปริมาณความคิดที่ไม่ซ้ำกันในเวลาที่กำหนด) เช่น ฝึกความคิดรวดเร็ว/ให้คิดอะไรก็ได้ที่มีลักษณะกลมสีขาวภายใน 1 นาที
*คิดไวแต่ไม่ซ้ำกัน เน้นปริมาณ

คิดยืดหยุ่น

- ยืดหยุ่น ไม่ยึดติด (คิดหลากหลาย คิดได้หลายทาง ไม่มีเวลากำหนด) เช่น มี 1 ปัญหา แต่แก้ได้หลายวิธี / การใช้เส้นทางที่แตกต่างกันในการไปสู่จุดหมายเดียวกัน
*เป้าหมายเดียว แต่มีหลายวิธีในการไปถึง เน้นคุณภาพ

คิดละเอียดลออ

- ขยายความคิดให้สมบูรณ์
- คิดเป็นขั้นเป็นตอน
- คิดรอบด้าน





กิจกรรม : ...จริงหรือไม่?



จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้สมาชิกมีทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ

ระยะเวลา

60 นาที

กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/อุปกรณ์
1. แขนนำเปิดกลุ่มด้วยการร้องเพลงสันตนาการ 1 เพลง เพื่อให้สมาชิกที่เป็นเพื่อนกันได้ลุกขึ้นสลับที่นั่งแยกจากกัน	
2. แขนนำถามสมาชิกว่า “เชื่อมั๊ย...ว่าพี่เรียนได้เกรด 4 ทุกตัว?” / “เชื่อมั๊ย...ว่าพี่มีแฟนหลายคน?” (คำถามสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามสถานการณ์) และถามต่อว่าทำไมจึงเชื่อ ทำไมจึงไม่เชื่อ มีเหตุผลอย่างไร? - แขนนำให้สมาชิกจับคู่แล้วแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในเรื่องที่เคยพบเจอมา ที่มีทั้งน่าเชื่อถือและไม่น่าเชื่อถือ แล้วสุ่มถามประมาณ 2-3 คู่ - เมื่อถามเสร็จแขนนำสรุปว่า การเชื่อหรือไม่เชื่อเรื่องต่างๆ ควรมาจากการคิดอย่างสมเหตุสมผล	



กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/อุปกรณ์
3. แยกนำแบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5-6 คน (หรือตามความเหมาะสม) แจกใบกิจกรรมที่ 1 ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดคำตอบว่า “จริง” หรือ “ไม่จริง” พร้อมให้บอกเหตุผลข้อมูล และหาแหล่งข้อมูลอ้างอิงที่น่าเชื่อถือมาด้วย แล้วส่งตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอ	- ใบกิจกรรมที่ 1 (จริงหรือไม่)
4. แยกนำเฉลยคำตอบตามใบเฉลย และสรุปให้เห็นว่า สิ่งที่เรารู้มานาน บางครั้งอาจจะไม่จริงเสมอไป เราจึงควรต้องคิดวิเคราะห์ และหาความจริงให้ตนเองอยู่เสมอ อย่างเช่น การอ่านหนังสือในที่มืด หลายคนคิดว่าทำให้สายตาสีบ แต่จริงๆแล้ว ไม่ได้ทำลายโครงสร้างและการทำงานของดวงตา แต่จะทำให้ดวงตาของเราแค่อ่อนล้าและส่งผลเสียในระยะสั้น ทำให้กล้ามเนื้อรอบดวงตา รวมถึงกล้ามเนื้อทำงานหนักขึ้น ส่งผลให้ปวดตา ตาแห้ง ปวดคอหรือเกิดภาพเบลอ แต่อาการเหล่านี้จะหายไปเมื่อเราได้พักสายตาหรือหยุดอ่านหนังสือ แต่ถึงแม้ว่าการอ่านหนังสือในที่ที่มีแสงน้อยจะไม่ส่งผลกระทบต่อดวงตาของเรา แต่เราก็ควรที่จะอ่านหนังสือในที่ที่มีแสงสว่างเพียงพอ เพื่อสุขภาพดวงตาของเรา	- ใบเฉลย
5. แยกนำสุ่มถามสมาชิก 2-3 คน ว่าการที่เราต้องคิดวิเคราะห์ และหาความจริงก่อนจะสรุปหรือเชื่อสิ่งนั้น เรียกว่าการคิดอย่างมีวิจารณญาณ และแยกนำให้ความรู้เรื่องการคิดอย่างมีวิจารณญาณตามใบความรู้ที่ 1	- ใบความรู้ที่ 1 (การคิดอย่างมีวิจารณญาณ)
6. แยกนำเปิดคลิปวิดีโอ “เจ็ดตลาดแตก” ให้สมาชิกดู 6.1 แยกนำเปิดให้ดูคลิปช่วงที่ 1 (นาทีกี่ 00.00 – นาทีกี่ 03.35) 6.2 หลังจากดูคลิปช่วงที่ 1 เสร็จแล้ว แยกนำให้สมาชิกแต่ละกลุ่มระดมสมองว่ารู้สึกอย่างไรบ้างเมื่อได้ดูคลิป และเพราะอะไรถึงรู้สึกแบบนั้น แล้วเขียนลงกระดาษฟลิปชาร์ต 6.3 แยกนำเปิดให้ดูคลิปช่วงที่ 2 (นาทีกี่ 03.36 – จบ) 6.4 หลังจากดูคลิปช่วงที่ 2 เสร็จแล้ว แยกนำให้สมาชิกแต่ละกลุ่มระดมสมองว่ารู้สึกอย่างไรบ้างเมื่อได้ดูคลิป และเพราะอะไรถึงรู้สึกแบบนั้น แล้วเขียนลงกระดาษฟลิปชาร์ต	- คลิปวิดีโอ “เจ็ดตลาดแตก” - กระดาษฟลิปชาร์ต - ปากกาเมจิก



กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/อุปกรณ์
7. แขนงนำให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอ	
8. แขนงนำสรุปจากที่สมาชิกแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอ และเพิ่มเติมว่าการจะมองดูอะไร หรือเชื่ออะไร เราต้องคิดให้รอบด้านเสียก่อนที่จะตัดสินใครว่าเป็นคนอย่างไร อย่าด่วนสรุป ควรต้องคิดอย่างมีวิจาร์ณญาณ ไตร่ตรองหาเหตุผล ค้นหาความจริงให้แน่ชัดก่อน เพราะสิ่งที่เรามองเห็นอาจเป็นเพียงแค่มุมเดียว ซึ่งอาจจะไม่ใช่เรื่องจริงเสมอไป ปัจจุบันมีข้อมูลมากมาย ทั้งทางไลน์ ทางอินเทอร์เน็ต จริงบ้าง เท็จบ้าง เราต้องฝึกคิดสงสัย หาเหตุผล และแยกแยะให้ได้ว่า สิ่งใดควรเชื่อ สิ่งใดไม่ควรเชื่อ	

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

การฝึกการคิดอย่างมีวิจาร์ณญาณในหลายๆสถานการณ์ จะช่วยพัฒนาคนให้มีพลังทางความคิดอย่างมีวิจาร์ณญาณ คือ รู้จักวิเคราะห์ ไตร่ตรองคิดหาเหตุผล คิดให้มีประสิทธิภาพ

การประเมินผล

ประเมินจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของสมาชิก

“อย่าด่วนสรุป ยั้งใจสักนิด ก่อนคิดเชื่อสิ่งใด”

แหล่งสื่อประกอบกิจกรรมการเรียนรู้

คลิปวิดีโอ “เจ็ดตลาดแตก” จาก <https://www.youtube.com/watch?v=ZtYOaU8JKBO>



ในความรู้ที่ 1 การคิดอย่างมีวิจารณญาณ⁷



หมายถึง การรู้จักใช้ความคิดพิจารณา วิเคราะห์ สังเคราะห์ และประเมินผล ในเนื้อหาหรือเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา หรือข้อขัดแย้ง โดยอาศัยความรู้ ความคิด และประสบการณ์ของตน เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจในการปฏิบัติด้วยความเหมาะสม อันสอดคล้องกับหลักการและเหตุผล

กระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณ

- **สังเกต** เน้นการรับรู้ ความเข้าใจ
- **อธิบาย** เน้นการใช้เหตุผล หลักฐานประกอบเพื่อให้นำเชื่อถือ
- **รับฟังความคิดเห็น** เน้นการปรับเปลี่ยนความคิดเดิมของตนตามเหตุผล โดยไม่ใช้อารมณ์
- **เชื่อมโยงความสัมพันธ์** เปรียบเทียบความคล้ายคลึง ความแตกต่างของ ความคิดเห็นโดยเชื่อมโยงเหตุการณ์ในเชิงหาเหตุผล
- **วิจารณ์ วิเคราะห์** จุดดี จุดด้อย ยกเหตุผลมาประกอบการวิจารณ์
- **สรุปผลถูกต้อง** ตรงตามหลักฐานข้อมูล เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจ

องค์ประกอบของการคิดอย่างมีวิจารณญาณ มี 7 ประการ

1. จุดมุ่งหมาย คือ คิดเพื่อหาแนวทางแก้ปัญหาหรือคิดเพื่อหาความรู้
2. ประเด็นคำถาม คือ ผู้คิดสามารถระบุปัญหาสำคัญที่ต้องการแก้ไข หรือคำถามที่ต้องการรู้คำตอบ
3. สารสนเทศ คือ ข้อมูลหรือความรู้ต่างๆ ควรมีความกว้าง ลึก ชัดเจน ยึดหยุ่นได้และมีความถูกต้อง



4. ข้อมูลเชิงประจักษ์ คือ ต้องเชื่อถือได้ ถูกต้องในการใช้เป็นพื้นฐานของการคิดอย่างมีเหตุผล

5. แนวคิดอย่างมีเหตุผล ต้องเกี่ยวข้องกับสิ่งที่ต้องการหาคำตอบ และต้องถูกต้องด้วย

6. ข้อสันนิษฐาน คือ มีความชัดเจน สามารถตัดสินใจได้เพื่อประโยชน์ในการหาข้อมูล

7. การนำไปใช้ ต้องสามารถมองการณ์ไกล มองถึงผลที่ตามมา

ลักษณะของบุคคลที่มีการคิดอย่างมีวิจารณญาณ

- เปิดใจยอมรับความคิดใหม่ๆ ไม่มาความคิดคนอื่น
- ไม่ใช้อารมณ์ในการโต้แย้ง
- ทราบว่าเมื่อไหร่ที่จำเป็นต้องให้ข้อมูลเพิ่มเติม
- จำแนกข้อมูลที่น่าจะเป็นจริงได้
- ยอมรับว่าคนเราเข้าใจความหมายของคำแตกต่างกัน
- หลีกเลี่ยงความผิดพลาดในการให้เหตุผล
- ถามทุกสิ่งที่ไม่เข้าใจ รู้จักตั้งคำถาม
- ใช้เหตุผลช่วยในการตัดสินใจ
- สื่อสารได้กระชับชัดเจน และถ่ายทอดความคิดของตนเองให้ผู้อื่นเข้าใจได้

ประโยชน์ของการฝึกการคิดอย่างมีวิจารณญาณ

- มีความมั่นใจในการเผชิญต่อปัญหา
- สามารถตัดสินใจในสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม
- มีบุคลิกภาพดี เป็นคนน่าเชื่อถือ สุขุมรอบคอบ ให้เกียรติและยอมรับความคิดเห็นของคนอื่นๆ



➤ ทำงานต่างๆ ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดอย่างมี
คุณภาพ

- มีทักษะในการสื่อสารกับผู้อื่นที่ดี
- การฝึกบ่อยๆ จะส่งผลให้มีความคิดเฉียบแหลม
- เป็นผู้มีความรับผิดชอบ มีระเบียบวินัย
- เป็นผู้ที่ปฏิบัติงานอยู่บนหลักของเหตุและผล

หมายเหตุ อาจจะสรุปเป็น power point เพื่อง่ายต่อการอธิบาย



ใบกิจกรรมที่ 1

...จริงหรือไม่?

ขั้นตอนกิจกรรม

1. แบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5-6 คน (หรือตามความเหมาะสม) แจกคำถามให้กลุ่มละ 1 ชุด ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดคำตอบว่า “จริง” หรือ “ไม่จริง” ให้ใส่เครื่องหมาย “✓” ลงในช่องนั้น พร้อมให้บอกเหตุผล ข้อมูล และหาแหล่งข้อมูลอ้างอิงที่น่าเชื่อถือ
2. ตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอ



ใบคำถาม

คำถามชุดที่ 1	จริง	ไม่จริง	เหตุผล
1. การนอน ยิ่งเรานอนมากเท่าไร ยิ่งดี ยิ่งทำให้มีพลัง			
2. การอาบน้ำทุกวันและอาบน้ำครั้งละนานๆ ไม่ดีกับร่างกาย แถมการฟอกสบู่ทั่วทั้งตัวก็ไม่ดีกับผิวหนังด้วย			
3. เมื่อกินอิ่มแล้วสามารถจับหลับได้			

คำถามชุดที่ 2	จริง	ไม่จริง	เหตุผล
1. เราควรอยู่ให้ห่างจากคนป่วย เพื่อไม่ให้ติดโรค			
2. แมวไม่ชอบกินก้างปลา			
3. เราควรอุ้มกระต่ายโดยการจับหู			

คำถามชุดที่ 3	จริง	ไม่จริง	เหตุผล
1. การอ่านหนังสือในที่มืด ไม่ได้สร้างความเสียหายให้กับสายตา			
2. การเสียบสายชาร์ตมือถือทิ้งไว้ ทำให้แบตเตอรี่เสื่อมไว			
3. กระตังจระเข้จะวิ่งเข้าใส่สีแดง			



คำถามชุดที่ 4	จริง	ไม่จริง	เหตุผล
1. แม่่นกจะทิ้งลูกตัวเองหากถูกคน ลัมผัสตัว			
2. อาหารที่ตกพื้น สามารถเก็บกินได้ ภายใน 5 วินาที			
3. ไม่ควรดื่มนมเพื่อเคลือบกระเพาะ เวลาปวดท้อง หรือเวลาท้องว่าง			

คำถามชุดที่ 5	จริง	ไม่จริง	เหตุผล
1. การใช้ไมโครเวฟทำอาหาร หรือ อุ่นอาหาร ทำให้วิตามิน แร่ธาตุ ในอาหารต่างๆ หายไป			
2. การกินชีสโคแลตแล้วจะทำให้ ลิวขึ้น			
3. โลกของเราไม่กลมเป๊ะๆ			

คำถามชุดที่ 6	จริง	ไม่จริง	เหตุผล
1. โลกของเราไม่กลมเป๊ะๆ			
2. การนอน ยิ่งเรานอนมากเท่าไร ยิ่งดี ยิ่งทำให้มีพลัง			
3. เราควรอยู่ให้ห่างจากคนป่วย เพื่อไม่ให้ติดโรค			



คำถามชุดที่ 7	จริง	ไม่จริง	เหตุผล
1. แมวไม่ชอบกินก้างปลา			
2. แม่นกจะทิ้งลูกตัวเองหากถูกคนสัมผัสตัว			
3. การอ่านหนังสือในที่มืด ไม่ได้สร้างความเสียหายให้กับสายตา			

คำถามชุดที่ 8	จริง	ไม่จริง	เหตุผล
1. อาหารที่ตกพื้น สามารถเก็บกินได้ภายใน 5 วินาที			
2. การอาบน้ำทุกวันและอาบน้ำครั้งละนานๆ ไม่ได้กับร่างกาย แคมการฟอกสบู่ทั่วทั้งตัวก็ไม่ได้กับผิวหนังด้วย			
3. การใช้ไมโครเวฟทำอาหาร หรืออุ่นอาหาร ทำให้วิตามิน แร่ธาตุในอาหารต่างๆ หายไป			

คำถามชุดที่ 9	จริง	ไม่จริง	เหตุผล
1. เราควรอุ้มกระต่ายโดยการจับหู			
2. กระต่ายจะวิ่งเข้าใส่สีแดง			
3. ไม่ควรตีมันนมเพื่อเคลือบกระเพาะเวลาปวดท้อง หรือเวลาท้องว่าง			



คำถามชุดที่ 10	จริง	ไม่จริง	เหตุผล
1. การอาบน้ำทุกวันและอาบน้ำครั้งละนานๆ ไม่ดีกับร่างกาย แอมการฟอกสบู่ทั่วทั้งตัวก็ไม่ดีกับผิวหนังด้วย			
2. การเสียบสายชาร์ตมือถือทิ้งไว้ทำให้แบตเตอรี่เสื่อมไว			
3. การกินช็อคโกแลตแล้วจะทำให้ลิวขึ้น			



เฉลยชุดที่ 1

1. ไม่จริง การนอนมากเกินไปจะทำให้สมองทำงานช้าไม่กระปรี้กระเปร่า ควรนอนวันละ 8 ชั่วโมง ร่างกายจะพักผ่อนและปรับตัวไปเอง

2. จริง ดร. Casey Carlos ผู้ช่วยศาสตราจารย์ด้านโรคผิวหนัง จากมหาวิทยาลัยทางการแพทย์ซานดิเอโก แคลิฟอร์เนีย บอกว่าปกติผิวหนังของเราสามารถทำความสะอาดตัวเองได้อยู่แล้ว ส่วนสบู่ที่เราใช้กัน อยู่ทุกวันเพราะเชื่อว่ามันช่วยให้ร่างกายสะอาดขึ้น ที่จริงมันเป็นตัวทำลาย น้ำมันในชั้นผิวหนังของเรา ยังไม่จบเพียงเท่านั้น เพราะดร. Joshua Zeichner แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคผิวหนังในนิวยอร์ก ยืนยันว่ามนุษย์อาบน้ำ เพราะสังคมและวัฒนธรรมบอกให้อาบมากกว่า เพราะการอาบน้ำทุกวัน ไม่ได้ทำให้ร่างกายสะอาดขนาดนั้น แต่การอาบน้ำทุกวันจะทำให้ผิวหนัง ระคายเคือง แถมสบู่ยังทำลายแบคทีเรียดีๆ ที่มีไว้ปกป้องผิวของเรา โดยธรรมชาติไปอีกด้วย

3. ไม่จริง เราไม่ควรจับหลังหลังทานอาหารเสร็จใหม่ๆ เนื่องจาก เมื่อจับกลับไปร่างกายจะเพิ่มแคลอรีสำรองแทนที่จะเบิร์น นั่นเป็นเหตุ ให้นำหนักตัวเพิ่มมากขึ้น



เฉลยชุดที่ 2

1. ไม่จริง เพราะต่อให้คุณอยู่ห่างคนป่วยถึง 5 เมตร เพื่อโรคก็สามารถแพร่กระจายและเดินทางมาหาคุณได้ง่ายๆ
2. จริง แมวไม่ได้ชอบกินก้างปลา แต่คนไม่ชอบให้เนื้อปลากินต่างหาก แมวก็ต้องทนกินไปเพราะหิว และก้างปลาก็ติดคอแมวด้วยนะ แต่เพราะคนไม่เคยสังเกตแมวเอง
3. ไม่จริง การทำแบบนี้เป็นการทำร้ายกระต่าย เพราะหูกระต่ายเป็นส่วนที่มีเส้นประสาทมากที่สุด อุ่มง่าย ๆ ก็ประคองกันแบบหมาแมวนี้แหละ

เฉลยชุดที่ 3

1. จริง มีการศึกษาและตีพิมพ์ลงในวารสาร British medical journal เดือนธันวาคม ปี 2007 พบว่าการอ่านหนังสือในที่มืดนั้น ไม่ได้สร้างความเสียหายให้กับดวงตาของเรา นอกจากนี้ จักษุแพทย์ส่วนใหญ่ลงความเห็นว่าการอ่านหนังสือในที่มืดไม่ได้ทำลายโครงสร้างและการทำงานของดวงตา แต่จะทำให้ดวงตาของเราอ่อนล้าและส่งผลเสียในระยะสั้น เมื่อเราไปอยู่ในสภาวะที่มีแสงน้อย ดวงตาของเราจะมีปฏิกิริยาตอบสนอง ก็คือเซลล์รูปแท่งและกรวยจะสร้างเคมีที่ไวต่อแสงให้มากขึ้น และเคมีตัวนี้จะส่งสัญญาณไปที่สมอง กล้ามเนื้อม่านตาจะคลายตัวเพื่อเปิดรับแสงผ่านไปยังเซลล์รับแสงให้มากที่สุด และเซลล์ประสาทในจอตาจะปรับตัวให้ทำงานกับพื้นที่ที่มีแสงน้อยได้ดียิ่งขึ้น ดวงตาจะพยายามโฟกัสภาพให้ไปตกบนจอตา การโฟกัสภาพนั้นจะทำได้ยาก เนื่องจากความต่างของสิ่งที่อยู่ระหว่างตัวหนังสือและกระดาษน้อยลง ทำให้กล้ามเนื้อรอบดวงตา รวมถึงม่านตาทำงานหนักขึ้น ส่งผลให้ปวดตา ตาแห้ง ปวดคอหรือเกิดภาพเบลอ แต่อาการเหล่านี้จะหายไป



เมื่อเราได้พักสายตาหรือหยุดอ่านหนังสือ ถึงแม้การอ่านหนังสือในที่ที่มีแสงน้อยจะไม่ส่งผลกระทบต่อดวงตา แต่เราก็ควรอ่านหนังสือในที่ที่มีแสงสว่างเพียงพอ เพื่อสุขภาพตาของเรา

2. ไม่จริง ที่ชาร์จแบตเตอรี่สมาร์ทโฟนในปัจจุบัน มีระบบตัดไฟเมื่อชาร์จแบตเตอรี่จนเต็มแล้ว ถึงแม้ว่าจะชาร์จแบตเตอรี่จนเต็มแล้ว ระบบจะตัดไฟไม่เข้าในตัวสมาร์ทโฟน แต่ถ้าหากเรายังคงเสียบชาร์จมันไปเรื่อยๆ จะมีผลต่อกระแสไฟก็ยังวิ่งอยู่ ทำให้เราเสียด่าไฟเพิ่มมากขึ้น

3. ไม่จริง กระทั่งไม่สนใจสีแดง จริงๆ แล้วมันแทบจะแยกความแตกต่างระหว่างสีไม่ได้ด้วยซ้ำ แต่สิ่งที่ช่วยมันให้พุ่งเข้าใส่ก็คือท่าทางการเคลื่อนไหวของนักสู้กระทั่งต่างหาก

เฉลยชุดที่ 4

1. ไม่จริง เพราะนกนั้นมีต่อมการรับกลิ่นที่เล็กมาก ทำให้ความสามารถในการดมกลิ่นนั้นไม่ดี แม่นกจะไม่รู้ด้วยซ้ำว่าเราไปสัมผัสลูกของมัน

2. ไม่จริง นอกจากความเร็วแสงแล้ว เชื้อโรคก็ใช้อยู่ 5 วินาทีนี้ พีเคเข้าเส้นชัยได้สบาย แถมเชื้อโรคบางชนิดเจริญเติบโตบนอาหารได้ดี หากภูมิคุ้มกันใครบกพร่อง ก็รับรองเจ็บป่วยได้ง่าย

3. จริง ถึงแม้จะมีประโยชน์ แต่ไม่ควรดื่มตอนท้องว่าง หรือตอนปวดท้อง โรคกระเพาะ เพราะนมจะแปรสภาพเป็นกรดอ่อนๆ เมื่อลงไปอยู่ในท้อง จะทำให้ท้องอืดและกัดกระเพาะ อาการจะหนักมากขึ้น กรณีนี้รวมน้ำเต้าหู้ด้วยนะจ๊ะ



เฉลยชุดที่ 5

1. ไม่จริง การใช้ไมโครเวฟทำอาหาร หรืออุ่นอาหาร ไม่ได้ทำให้สารอาหารหายไปแต่อย่างใด เพียงแต่อาหารจะร้อนขึ้นอย่างรวดเร็วซึ่งนั้นจะไม่สามารถทำให้วิตามิน หรือแร่ธาตุต่างๆ หายไปได้เลย
2. ไม่จริง เพราะสิวเกิดจากการกินอาหารที่มีน้ำตาลสูงต่างหาก ถ้ากินช็อคโกแลตบางยี่ห้อที่หวานมากๆ เป็นประจำ ก็อาจเป็นสิวได้ แต่บางยี่ห้อก็ไม่หวานนะ อย่าโทษช็อคโกแลตเลย
3. จริง โลกของเรามีการเปลี่ยนแปลงรูปร่างตลอดเวลา โดยมันเกิดขึ้นเนื่องจากการเคลื่อนที่ของเปลือกโลกที่เกิดขึ้นเรื่อยๆ อย่างไรก็ตาม การเคลื่อนที่ของเปลือกโลกนี้ยังคงเล็กมาก ประมาณ 5 เซนติเมตรต่อปี แต่มันก็ยังส่งผลต่อรูปร่างของโลกเราใบนี้ไม่ได้กลมเหมือนอย่างที่คาดไว้ในความเป็นจริงแล้ว มันมีลักษณะคล้ายลูกแพร์หรือบอลูนที่บิดเบี้ยวมากกว่า

เฉลยชุดที่ 6

1. จริง โลกของเรามีการเปลี่ยนแปลงรูปร่างตลอดเวลา โดยมันเกิดขึ้นเนื่องจากการเคลื่อนที่ของเปลือกโลกที่เกิดขึ้นเรื่อยๆ อย่างไรก็ตาม การเคลื่อนที่ของเปลือกโลกนี้ยังคงเล็กมาก ประมาณ 5 เซนติเมตรต่อปี แต่มันก็ยังส่งผลต่อรูปร่างของโลกเราใบนี้ไม่ได้กลมเหมือนอย่างที่คาดไว้ในความเป็นจริงแล้ว มันมีลักษณะคล้ายลูกแพร์หรือบอลูนที่บิดเบี้ยวมากกว่า
2. ไม่จริง การนอนมากเกินไปจะทำให้สมองทำงานช้าไม่กระปรี้กระเปร่า ควรนอนวันละ 8 ชั่วโมง ร่างกายจะพักผ่อนและปรับตัวไปเอง
3. ไม่จริง เพราะต่อให้คุณอยู่ห่างคนป่วยถึง 5 เมตร เชื้อโรคก็สามารถแพร่กระจายและเดินทางมาหาคุณได้ง่ายๆ



เฉลยชุดที่ 7

1. จริง แมวไม่ได้ชอบกินก้างปลา แต่คนไม่ชอบป้อนเนื้อปลากินต่างหาก แมวก็ต้องทนกินไปเพราะหิว และก้างปลาก็ติดคอแมวด้วยนะ แต่เพราะคนไม่เคยสังเกตแมวเอง

2. ไม่จริง เพราะนกนั้นมีต่อมการรับกลิ่นที่เล็กมาก ทำให้ความสามารถในการดมกลิ่นนั้นไม่ดี แม่นกจะไม่รู้ด้วยซ้ำว่าเราไปสัมผัสลูกของมัน

3. จริง มีการศึกษาและตีพิมพ์ลงในวารสาร British medical journal เดือนธันวาคม ปี 2007 พบว่าการอ่านหนังสือในที่มืดนั้น ไม่ได้สร้างความเสียหายให้กับดวงตาของเรา นอกจากนี้ จักษุแพทย์ส่วนใหญ่ลงความเห็นว่าการอ่านหนังสือในที่มืดไม่ได้ทำลายโครงสร้างและการทำงานของดวงตา แต่จะทำให้ดวงตาของเราอ่อนล้าและส่งผลเสียในระยะสั้น เมื่อเราไปอยู่ในสภาวะที่มีแสงน้อย ดวงตาของเราจะมีปฏิกิริยาตอบสนองก็คือเซลล์รูปแท่งและกรวยจะสร้างเคมีที่ไวต่อแสงให้มากขึ้น และเคมีตัวนี้จะส่งสัญญาณไปที่สมอง กล้ามเนื้อม่านตาจะคลายตัวเพื่อเปิดรับแสงผ่านไปยังเซลล์รับแสงให้มากที่สุด และเซลล์ประสาทในจอตาจะปรับตัวให้ทำงานกับพื้นที่ที่มีแสงน้อยได้ดียิ่งขึ้น ดวงตาจะพยายามโฟกัสภาพให้ไปตกบนจอตา การโฟกัสภาพนั้นจะทำได้ยาก เนื่องจากความต่างของสิ่งที่อยู่ระหว่างตัวหนังสือและกระดานน้อยลง ทำให้กล้ามเนื้อรอบดวงตา รวมถึงม่านตาทำงานหนักขึ้น ส่งผลให้ปวดตา ตาแห้ง ปวดคอหรือเกิดภาพเบลอ แต่อาการเหล่านี้จะหายไปเมื่อเราได้พักสายตาหรือหยุดอ่านหนังสือ ถึงแม้การอ่านหนังสือในที่ที่มีแสงน้อยจะไม่ส่งผลกระทบต่อดวงตา แต่เราก็ควรอ่านหนังสือในที่ที่มีแสงสว่างเพียงพอ เพื่อสุขภาพตาของเรา



เฉลยชุดที่ 8

1. ไม่จริง นอกจากความเร็วแสงแล้ว เชื้อโรคก็ใช้อยู่ 5 วินาทีนี้ พี่เค้าเข้าเส้นชัยได้สบาย เกมเชื้อโรคบางชนิดเจริญเติบโตบนอาหารได้ดี หากภูมิคุ้มกันไครบกพร่อง ก็รับรองเจ็บป่วยได้ง่าย

2. จริง ดร.Casey Carlos ผู้ช่วยศาสตราจารย์ด้านโรคผิวหนัง จากมหาวิทยาลัยทางการแพทย์ซานดิเอโก แคลิฟอร์เนีย บอกว่าปกติผิวหนังของเราสามารถทำความสะอาดตัวเองได้อยู่แล้ว ส่วนสบู่ที่เราใช้กันอยู่ทุกวันเพราะเชื่อว่ามันช่วยให้ร่างกายสะอาดขึ้น ที่จริงมันเป็นตัวทำลายน้ำมันในชั้นผิวหนังของเรา ยังไม่จบเพียงเท่านั้นเพราะ ดร.Joshua Zeichner แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคผิวหนังในนิวยอร์ก ยืนยันว่ามนุษย์อาบน้ำเพราะสังคมและวัฒนธรรมบอกให้อาบมากกว่า เพราะการอาบน้ำทุกวันไม่ได้ทำให้ร่างกายสะอาดขนาดนั้น แต่การอาบน้ำทุกวันจะทำให้ผิวหนังระคายเคือง เกมสบู่ยังทำลายแบคทีเรียดีๆ ที่มีไว้ปกป้องผิวของเรา โดยธรรมชาติไปอีกด้วย

3. ไม่จริง การใช้ไมโครเวฟทำอาหาร หรืออุ่นอาหาร ไม่ได้ทำให้สารอาหารหายไปแต่อย่างใด เพียงแต่อาหารจะร้อนขึ้นอย่างรวดเร็วซึ่งนั้นจะไม่สามารถทำให้วิตามิน หรือแร่ธาตุต่างๆ หายไปได้เลย

เฉลยชุดที่ 9

1. ไม่จริง การทำแบบนี้เป็นการทำร้ายกระต่าย เพราะหูกระต่ายเป็นส่วนที่มีเส้นประสาทมากที่สุด อุ่มง่าย ๆ ก็ประคองกันแบบหมาแมวขึ้นแหละ

2. ไม่จริง กระต่ายไม่สนใจสีแดง จริงๆ แล้วมันแทบจะแยกความแตกต่างระหว่างสีไม่ได้ด้วยซ้ำ แต่สิ่งที่ย่อยมันให้พุ่งเข้าใส่ก็คือท่าทางการเคลื่อนไหวของนักสู้กระต่ายต่างหาก



3. จริง ถึงนมจะมีประโยชน์ แต่ไม่ควรดื่มตอนท้องว่าง หรือตอนปวดท้อง โรคกระเพาะ เพราะนมจะแปรสภาพเป็นกรดอ่อนๆ เมื่อลงไปอยู่ในท้อง จะทำให้ท้องอืดและกัดกระเพาะ อาการจะหนักมากขึ้น กรณีนี้รวมน้ำเต้าหู้ ด้วยนะจ๊ะ

เฉลยชุดที่ 10

1. จริง ดร.Casey Carlos ผู้ช่วยศาสตราจารย์ด้านโรคผิวหนัง จากมหาวิทยาลัยทางการแพทย์ซานดิเอโก แคลิฟอร์เนีย บอกว่าปกติ ผิวหนังของเราสามารถทำความสะอาดตัวเองได้อยู่แล้ว ส่วนสบู่ที่เราใช้กัน อยู่ทุกวันเพราะเชื่อว่ามันช่วยให้ร่างกายสะอาดขึ้น ที่จริงมันเป็นตัวทำลาย น้ำมันในชั้นผิวหนังของเรา ยังไม่จบเพียงเท่านั้นเพราะ ดร. Joshua Zeichner แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคผิวหนังในนิวยอร์ก ยืนยันว่ามนุษย์อาบน้ำ เพราะสังคมและวัฒนธรรมบอกให้อาบมากกว่า เพราะการอาบน้ำทุกวันไม่ได้ ทำให้ร่างกายสะอาดขนาดนั้น แต่การอาบน้ำทุกวันจะทำให้ผิวหนังระคายเคือง แถมสบู่ยังทำลายแบคทีเรียดีๆ ที่มีไว้ปกป้องผิวของเราโดยธรรมชาติ ไปอีกด้วย

2. ไม่จริง ที่ชาร์จแบตเตอรี่สมาร์ทโฟนในปัจจุบัน มีระบบตัดไฟ เมื่อชาร์จแบตเตอรี่จนเต็มแล้ว ถึงแม้ว่าจะชาร์จแบตเตอรี่จนเต็มแล้ว ระบบจะตัดไฟไม่เข้าในตัวสมาร์ทโฟน แต่ถ้าหากเรายังคงเสียบชาร์จมันไปเรื่อยๆ จะมีผลต่อกระแสไฟก็ยังวิ่งอยู่ ทำให้เราเสียด่าไฟเพิ่มมากขึ้น

3. ไม่จริง เพราะสิวเกิดจากการกินอาหารที่มีน้ำตาลสูงต่างหาก ถ้ากินช็อคโกแลตบางยี่ห้อที่หวานมากๆ เป็นประจำ ก็อาจเป็นสิวได้ แต่บางยี่ห้อก็ไม่หวานนะ อย่าโทษช็อคโกแลตเลย





กิจกรรม : เปิดบ้าน¹²



จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้การทำงานเป็นทีม การสื่อสารที่ทำให้คนภายในทีมเห็นความสำคัญ เพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จของการทำงานร่วมกัน

ระยะเวลา

60 นาที

กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/อุปกรณ์
1. แคนนำให้สมาชิกรั้งเป็นวงกลมใหญ่ แล้วร้องเพลงหรือเปิดเพลงเพื่อให้สมาชิกส่งของที่มี 1 ชิ้นรอบวง เมื่อเพลงจบและของอยู่ที่ใครให้คนนั้นเป็นเปิด (วิธีการหาเปิด อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความคิดสร้างสรรค์ของแคนนำ)	
2. แจกกระดาษสีที่ตัดเป็นสี่เหลี่ยมผืนผ้าแล้ว หรือแผ่นพลาสติกหาก็ได้ ขนาดประมาณกระดาษ A4 ให้สมาชิกคนละ 1 ชิ้น สมาชิกแต่ละคนนำไปติดกับพื้นให้ทั่วบริเวณที่ทำกิจกรรม โดยกำหนดให้จุดที่ติดกระดาษนั้นเป็นบ้านของตัวเองและแคนนำนำกระดาษ 1 ชิ้น ไปติดให้เป็นบ้านว่าง	- กระดาษสี - สี่เหลี่ยมผืนผ้า - ขนาดประมาณกระดาษ A4 - กรรไกร - เทปใส



กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/อุปกรณ์
3. กำหนดให้แกนนำ 1 คน ทำหน้าที่เป็น “เปิด” ที่ต้องการเข้าไปแย่งบ้านที่ว่างอยู่ โดยมีกติกาให้สมาชิกทุกคนช่วยกันรักษาบ้านที่ว่างไว้ให้นานที่สุด โดยการเข้าไปยืนในจุดบ้านที่ติดไว้ซึ่งต้องไม่ถูกตัวเปิด และถ้าสมาชิกคนไหนก้าวออกจากบ้านแล้วก็ต้องเปลี่ยนบ้าน ห้ามกลับมาที่บ้านเดิม กติกา คือ 1) ห้ามทำร้าย ผลัก ดึงหรือยืนขวางเปิด 2) ห้าม “กัก” คือ ยืนทางขาดรอมบ้านสองหลัง 3) ห้ามหยิบบ้านขึ้นแล้วย้ายที่ 4) ทุกคนต้องมีส่วนร่วม ถ้ามีใครทำผิดกติกาถือว่าเป็นโมฆะ ต้องจบเกมแล้วเริ่มเล่นรอบใหม่	
4. เริ่มการเล่นในรอบที่ 1 โดยให้แกนนำเป็นคนจับเวลาและคอยดูให้เป็นไปตามกติกา ว่าสมาชิกใช้เวลาานเท่าไร เปิดถึงแย่งบ้านได้	
5. ก่อนการเล่นรอบที่ 2 แกนนำให้สมาชิกทุกคนได้ใช้เวลาประมาณ 3 – 4 นาที พุดคุยสื่อสารเพื่อวางแผน แบ่งหน้าที่ และวิธีการที่จะรักษาบ้านให้สำเร็จและนานที่สุด เมื่อทุกคนได้พุดคุยเสร็จแล้ว และสมาชิกทุกคนเข้าใจในหน้าที่ของตนเอง ก็ให้เริ่มเล่นกิจกรรมรอบที่ 2 ต่อได้ แกนนำจับเวลารอบที่ 2 ใช้เวลานานเท่าใดเปิดถึงแย่งบ้านได้	
6. หลังจากเล่นกิจกรรมเสร็จแล้วทั้ง 2 รอบ แกนนำสัมภาษณ์สมาชิก 2-3 คน ถึงความแตกต่าง ระหว่างการเล่นรอบแรกและรอบที่ 2 แกนนำสรุปให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่างรอบแรกให้เล่นกิจกรรมเลย และรอบที่ 2 ให้พุดคุย วางแผนก่อนการเล่นกิจกรรม ว่าการเล่นกิจกรรมเลยโดยไม่พุดคุย สมาชิกแต่ละคนจะไม่ทราบว่าตนเองจะต้องทำหน้าที่อะไรบ้าง ทำให้ต่างจากรอบที่ 2 ที่มีการพุดคุยแบ่งหน้าที่แล้ว ทำให้ทราบว่า การรักษาบ้านคือหน้าที่ของทุกคน ที่จะไม่ให้เปิดเข้ามาในบ้านได้ การใช้เวลาในการเล่นกิจกรรมรอบที่ 2 จึงใช้เวลานานกว่ารอบที่ 1	
7. แกนนำให้สมาชิกแบ่งกลุ่มย่อย กลุ่มละ 25 – 30 คน (จำนวนคนขึ้นอยู่กับจำนวนสมาชิกผู้เข้าอบรม) พุดคุยแบ่งหน้าที่แต่ละคนให้ชัดเจน เสร็จแล้วให้เริ่มแข่งขัน โดยแข่งพร้อมกันครั้งละ 2 ทีม ให้แต่ละทีมส่งตัวแทนไปเป็นเปิดทีมตรงข้าม และจะจับเวลาในการเล่นกิจกรรม หากกลุ่มไหนสามารถที่จะใช้เวลารักษาบ้านได้นานที่สุดก็จะชนะ (ในการเล่นกิจกรรม อาจเพิ่มเปิดจาก 1 ตัว เป็น 2 – 3 ตัวก็ได้)	



กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/อุปกรณ์
8. แขนงนำสอบถามสมาชิกหลังจบกิจกรรมว่าเห็นอะไรจากกิจกรรมบ้าง โดยให้แสดงความรู้สึก ความคิดเห็น - รู้สึกอย่างไรบ้าง - ในช่วงที่สมาชิกทำไม่สำเร็จเป็นเพราะอะไร - การที่สมาชิกทำสำเร็จ หรือทำได้ดีขึ้นเป็นเพราะอะไร - การรักษากฎในกิจกรรมที่ทำ สามารถเทียบเคียงเหตุการณ์อะไรในชีวิตจริงได้บ้าง - สมาชิกได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรม และการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นครั้งนี้บ้าง	
9. แขนงนำสรุปตามการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก และเพิ่มเติมตามใบความรู้ที่ 1	- ใบความรู้ที่ 1 (เปิดหาบ้าน)

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

การสื่อสารเป็นสิ่งสำคัญ สำหรับการทำงานเป็นทีม เพราะการสื่อสารที่ดี และการวางแผนร่วมกัน จะทำให้ทุกคนเห็นผลสำเร็จของทีม ทำให้เกิดความเต็มใจที่จะร่วมมือร่วมใจกันลงมือทำให้ทีมเกิดความสำเร็จ และในการเล่นกิจกรรม เราจะเห็นภาวะผู้นำในตัวเพื่อนบางคน และความพร้อมที่จะให้ความร่วมมือกับกลุ่ม เห็นความสำคัญของส่วนรวมในหมู่เพื่อนๆ

การประเมินผล

ประเมินจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของสมาชิก รวมทั้งการออกความคิดเห็นของสมาชิก

***หมายเหตุ กิจกรรมนี้ต้องมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 20 คนขึ้นไป**



ใบความรู้ที่ 1 เปิดบ้าน



กิจกรรมนี้เป็นการจำลองการทำงานเป็นทีม ทำให้สมาชิกในทีมเข้าใจถึงบทบาทหน้าที่ของตนในการเป็นส่วนหนึ่งของทีมมากขึ้น ซึ่งจะเห็นวิธีการของแต่ละคนในการเล่นกิจกรรมที่แตกต่างกันไป จากการที่ได้พูดคุยสื่อสารมอบหมายหน้าที่ตามที่แต่ละคนถนัดกันภายในกลุ่ม ให้ทุกคนเห็นถึงความสำคัญในหน้าที่ที่แต่ละคนได้รับ สื่อสารให้เห็นว่าความสำเร็จของกลุ่มมีค่ามากแค่ไหน ช่วยเสริมสร้างความสามัคคีในการทำงานร่วมกัน จะเห็นว่าบางคนวิ่งช่วยเพื่อนตลอดเวลา บางคนก็ยืนอยู่ในบ้านของตัวเองแต่จะคอยส่งสัญญาณให้เพื่อนและถ้ามองมากไปกว่านั้น ตอนที่เล่นกิจกรรมจะเกิดสภาวะอารมณ์มากมาย การควบคุมอารมณ์ในขณะที่ต้องทำงานร่วมกันไปด้วยนั้นสำคัญมาก และสมาชิกภายในทีมจะต้องมีวิธีการพูดที่จะทำให้ทีมทำงานไปด้วยกันอย่างมีความสุขด้วย จึงจะก่อให้เกิดความร่วมมือและเกิดทัศนคติที่ดีต่อกัน เพราะฉะนั้น เราควรมีวิธีการสื่อสารให้กำลังใจกัน โน้มน้าวชักจูงใจ เพื่อจัดการกับสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้น



กิจกรรม
ชุดการใช้สื่อและเทคโนโลยี
กิจกรรมที่ 4-5





กิจกรรม : รู้เท่าทันความเสี่ยง (ภัย) ระวังการรับ - ส่ง สื่อสังคมออนไลน์



จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้สมาชิกรู้เท่าทันความเสี่ยง (ภัย) จากการรับ - ส่ง สื่อสังคมออนไลน์
2. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจโทษจากการรับ - ส่ง สื่อสังคมออนไลน์
3. เพื่อให้สมาชิกรู้แนวทางการป้องกันและระวังการรับ - ส่ง สื่อสังคมออนไลน์

ระยะเวลา

45 นาที

กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/อุปกรณ์
1. แยกนำแบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5 - 6 คน ให้สมาชิกในกลุ่มเล่าถึงประสบการณ์ว่า “ในชีวิตประจำวันมีการรับ - ส่ง สื่อสังคมออนไลน์อย่างไรบ้าง” และให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนกลุ่มละ 1 คน มานำเสนอ	



กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/อุปกรณ์
2. แขนงนำเปิดคลิปวิดีโอ “คิดก่อนโพสต์ คิดก่อนแชร์” หรือภาพยนตร์สั้น “สร้างสรรค์หรือทำลายอยู่ที่ปลายนิ้ว” ให้สมาชิกดู แขนงนำสุ่มถามสมาชิก 2 - 3 คน ว่าได้ข้อคิดอะไร? จากคลิปวิดีโอ จากนั้นให้แต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายและเสนอความคิดเห็นในประเด็น “การรับ - ส่ง สื่อสังคมออนไลน์ ที่เป็นภัยในปัจจุบัน”? และให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมานำเสนอ	- คลิปวิดีโอ “คิดก่อนโพสต์ คิดก่อนแชร์” หรือภาพยนตร์สั้น “สร้างสรรค์หรือทำลายอยู่ที่ปลายนิ้ว” - กระดาษ - ฟลิปชาร์ต - ปากกาเคมี
3. แขนงนำสรุปตามแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมและเพิ่มเติมตามใบความรู้ที่ 1	ใบความรู้ที่ 1 (รู้เท่าทัน ความเสี่ยง (ภัย) สื่อสังคมออนไลน์)
4. แขนงนำเปิดคลิปวิดีโอ “การตุนที่นากลั้วที่สุดในโลก ที่สะท้อนสังคมทุกวันนี้” ให้สมาชิกดู	- คลิปวิดีโอ “การตุนที่นากลั้วที่สุดในโลก ที่สะท้อนสังคมทุกวันนี้”
5. แขนงนำสรุปตามแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม	

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

การเจริญเติบโตของเทคโนโลยีการสื่อสารผ่านสังคมออนไลน์ (Social Media) นั้น ทำให้เกิดปรากฏการณ์การแบ่งปันข้อมูลและการกระจายข่าวสารอย่างรวดเร็วในโลกออนไลน์ สื่อสังคมออนไลน์มีทั้งข้อดีและข้อด้อย รวมทั้งอาจส่งผลกระทบต่อสังคม เศรษฐกิจและความมั่นคงทั้งในแง่บวกและแง่ลบ ดังนั้น ถ้าเราไม่อย่าเสียใจภายหลังการใช้ “สื่อสังคมออนไลน์ Social Media”



เราต้องมีการพิจารณาในการเชื่อข้อมูลต่างๆ ทางที่ดีควรมีการเปรียบเทียบข้อมูลจากหลายๆ ด้าน จนทำให้เกิดประโยชน์ รู้เท่าทันความเสี่ยง (ภัย) ระแวดระวัง - ส่งข่าวสาร การแสดงความคิดเห็นและแพร่กระจายข่าวสารใดที่เป็นเรื่องละเอียดอ่อน หรือเรื่องที่จะนำความเดือดร้อนมาสู่ตนเองและผู้อื่น รู้จักป้องกันข้อมูล ใช้สติ ก่อนที่จะโพสต์ข้อความ หรือตอบรับความสัมพันธ์ของใครๆ ก็ตามผ่าน Line, E-Mail, Facebook, Google +, Youtube, twitter เป็นต้น เราควรเรียนรู้ว่าจะใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างไร ไม่ให้ผิดกฎหมายตามพระราชบัญญัติ (พ.ร.บ.) ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ พ.ศ.2560

การประเมินผล

1. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม
2. พิจารณาจากการนำเสนอผลงานกลุ่ม

แหล่งสื่อสำหรับประกอบการเรียนรู้

1. คลิปวิดีโอ เรื่อง “คิดก่อนโพสต์ คิดก่อนแชร์”
จาก <https://www.youtube.com/watch?v=OWmUq4IyQbo>
โดย SHERBET TV
2. ภาพยนตร์สั้น “สร้างสรรค์หรือทำลายอยู่ที่ปลายนิ้ว”
จาก https://www.youtube.com/watch?v=15ASoi5ARlo&feature=player_embedded
โดย สำนักงานคณะกรรมการกิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์ และกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ (สำนักงาน กสทช.)
3. คลิปวิดีโอ “การตูนที่น่ากลัวที่สุดในโลก ที่สะท้อนสังคมทุกวันนี้”
จาก <https://www.youtube.com/watch?v=Tw8Cc3qgLUY>
โดย logical



ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง รู้เท่าทันความเสี่ยง (ภัย) สื่อสังคมออนไลน์



ความหมายและคุณลักษณะของสื่อสังคมออนไลน์ (Social Media) ¹³

สื่อสังคมออนไลน์ (Social Media) คือ เครื่องมือออนไลน์ต่างๆ ที่เป็นเทคโนโลยีใหม่ มีการทำงานบนเครือข่ายอินเทอร์เน็ตและเครือข่ายโทรศัพท์เคลื่อนที่ที่อนุญาตให้แต่ละบุคคลเข้าถึงการแบ่งปัน แลกเปลี่ยน สร้างเนื้อหาสื่อสารกับบุคคลอื่นๆ และการเข้าร่วมเครือข่ายออนไลน์ต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งปัจจุบันบริการเครือข่ายอินเทอร์เน็ตมีการนำมาใช้ในการสื่อสารระหว่างบุคคลเพื่อการสื่อสารทางธุรกิจ หรือการสื่อสารของหน่วยงานราชการ ตลอดจนองค์กรต่างๆ (Williamson, Andy 2013 : 9)

คุณลักษณะของสื่อสังคมออนไลน์เป็นการสื่อสารแบบสองทาง คือ

1. มีรูปแบบการทำงานในลักษณะออนไลน์
2. สามารถที่จะใช้สร้างและเพิ่มเติมเนื้อหาได้

สื่อสังคมออนไลน์สามารถที่จะใช้งานได้ผ่านเครื่องมืออุปกรณ์การสื่อสารต่างๆ เช่น คอมพิวเตอร์ มือถือ แท็บเล็ต หรืออุปกรณ์อื่นๆ ที่มีการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตหรือเครือข่าย โทรศัพท์เคลื่อนที่ ดังนั้น สื่อสังคมออนไลน์จึงเป็นช่องทางการสื่อสารอีกช่องทางหนึ่งที่น่ามาใช้ในการติดต่อสื่อสารกับบุคคลต่างๆ สื่อสังคมออนไลน์ช่วยให้ผู้ใช้สามารถสื่อสารถึงกันได้ทันทีและสามารถสื่อสารถึงกันแบบการสื่อสารสองทางได้ ทำให้มีการปฏิสัมพันธ์กันมากขึ้น

ปัจจัยที่ส่งผลให้มีการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพิ่มขึ้น คือ

1. ด้านเทคโนโลยี ทั้งการเพิ่มขีดความสามารถของเครือข่าย การปรับปรุงพัฒนาโปรแกรมรวมทั้งการพัฒนาขีดความสามารถของคอมพิวเตอร์และมือถือให้มีประสิทธิภาพและการใช้งานได้หลากหลายขึ้น



2. ด้านสังคม ที่เกิดจากกลุ่มวัยรุ่นที่มีการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์เป็นจำนวนเพิ่มมากขึ้น

3. ด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ การซื้ออุปกรณ์คอมพิวเตอร์และซอฟต์แวร์เพิ่มขึ้น เนื่องมาจากการพัฒนาด้านเทคโนโลยีที่ส่งผลให้อุปกรณ์ต่างๆ มีประสิทธิภาพมากขึ้น ในขณะที่ราคาถูกลง รวมทั้งการให้ความสนใจต่อการนำสื่อสังคมออนไลน์ไปใช้ในเชิงธุรกิจมากขึ้น (Dewing, Michael. 2013 : 2)

พระราชบัญญัติ (พ.ร.บ.) ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ พ.ศ.2560 หรือ พ.ร.บ.คอมพิวเตอร์ ฉบับ 2 มีสาระสำคัญที่จำง่ายและควรพึงระวัง ดังนี้¹⁴

1. การฝากร้านใน Facebook , IG ถือเป็นสแปม ปรับ 200,000 บาท (สแปม¹⁵ spam คือ ชื่อเรียกของการส่งข้อความที่ผู้รับไม่ได้ร้องขอ เช่น การส่งสแปมผ่านทางอีเมลในการโฆษณาชวนเชื่อ หรือโฆษณาขายของ)

2. ส่ง SMS โฆษณา โดยไม่ได้รับความยินยอม ให้ผู้รับสามารถปฏิเสธข้อมูลนั้นได้ ไม่เช่นนั้นถือเป็นสแปม ปรับ 200,000 บาท

3. ส่ง Email ขายของ ถือเป็นสแปม ปรับ 200,000 บาท

4. กด Like ได้ไม่ผิด พ.ร.บ.คอมพิวเตอร์ ยกเว้นการกด Like เรื่องเกี่ยวกับสถาบัน เสี่ยงเข้าข่ายความผิด มาตรา 112 หรือมีความผิดร่วม

5. กด Share ถือเป็นการเผยแพร่ หากข้อมูลที่ Share มีผลกระทบต่อผู้อื่น อาจเข้าข่ายความผิดตาม พ.ร.บ.คอมพิวเตอร์ โดยเฉพาะที่กระทบต่อบุคคลที่ 3

6. พบข้อมูลผิดกฎหมายอยู่ในระบบคอมพิวเตอร์ของเรา แต่ไม่ใช่สิ่งที่เจ้าของคอมพิวเตอร์กระทำเอง สามารถแจ้งไปยังหน่วยงานที่รับผิดชอบได้ หากแจ้งแล้วลบข้อมูลออก เจ้าของก็จะไม่มีผิดตามกฎหมาย เช่น ความเห็นในเว็บไซต์ต่างๆ รวมไปถึง Facebook ที่ให้แสดงความคิดเห็น หากพบว่า การแสดงความคิดเห็นผิดกฎหมาย เมื่อแจ้งไปที่หน่วยงานที่รับผิดชอบเพื่อลบได้ทันที เจ้าของระบบเว็บไซต์จะไม่มีผิด



7. สำหรับแอตมินเพจที่เปิดให้มีการแสดงความเห็น เมื่อพบข้อความที่ผิดพ.ร.บ.คอมพิวเตอร์ เมื่อลบออกจากพื้นที่ที่ตนดูแลแล้ว จะถือเป็นผู้พ้นผิด
8. ไม่โพสต์สิ่งลามกอนาจารที่ทำให้เกิดการเผยแพร่สู่ประชาชนได้
9. การโพสต์เกี่ยวกับเด็ก เยาวชน ต้องปิดบังใบหน้า ยกเว้นเมื่อเป็นการเชิดชู ชื่นชม อย่างให้เกียรติ
10. การให้ข้อมูลเกี่ยวกับผู้เสียชีวิต ต้องไม่ทำให้เกิดความเสื่อมเสียชื่อเสียง หรือถูกดูหมิ่น เกลียดชัง ญาติสามารถฟ้องร้องได้ตามกฎหมาย
11. การโพสต์ด่าว่าผู้อื่นมีกฎหมายอาญาอยู่แล้ว ไม่มีข้อมูลจริง หรือถูกตัดต่อผู้ถูกกล่าวหาเอาผิดผู้โพสต์ได้ และมีโทษจำคุกไม่เกิน 3 ปี ปรับไม่เกิน 200,000 บาท
12. ไม่ทำการละเมิดลิขสิทธิ์ผู้ใด ไม่ว่าข้อความ เพลง รูปภาพ หรือวิดีโอ
13. ส่งรูปภาพแชร์ของผู้อื่น เช่น สวัสดิ์ อวยพร ไม่ผิด ถ้าไม่เอาภาพไปใช้ในเชิงพาณิชย์ หารายได้

นี่เป็นเพียงส่วนหนึ่งของ พ.ร.บ.คอมพิวเตอร์ ที่มีผลบังคับใช้แล้ว ซึ่งยังมีอีกหลายประเด็นที่ส่งผลกระทบต่อการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ ดังนั้น จึงควรรู้กฎกติกาการใช้งานไว้ก่อน ก็จะช่วยป้องกันไม่ให้เราเสี่ยงต่อการทำผิดกฎหมายได้

แนวทางการป้องกันและระวังการรับ - ส่ง สื่อสังคมออนไลน์ที่ปลอดภัย ดังนี้ ¹⁶

1. บัตรประจำตัวประชาชน / ข้อมูลหนังสือเดินทาง หรือหนังสือแสดงตัวบุคคล

บัตรประจำตัวประชาชน หนังสือเดินทาง หรือหนังสือแสดงตัวบุคคลอื่น (เช่น ใบเปลี่ยนชื่อ ลำเนาทะเบียนบ้าน) จะถูกนำไปใช้เมื่อเราใช้บริการธุรกรรมทางการเงิน เช่น สมัครบัตรเครดิต เปิดบัญชีธนาคาร เปิดบริการบัตรเดบิต ขอสินเชื่อต่างๆ แม้กระทั่งเสียภาษี สมัครงาน โดยใช้ “เลขบัตรประชาชน 13 หลัก” เป็นตัวอ้างอิง แม้แต่เราใช้บริการต่างๆ ผ่านโทรศัพท์ ศูนย์บริการทางโทรศัพท์



(call center) ต่างๆ ก็มักจะตรวจสอบตัวตนด้วยหมายเลขบัตรประจำตัวประชาชน การเผยแพร่หมายเลขบัตรประจำตัวประชาชนจึงเท่ากับเปิดช่องให้เหล่ามิจฉาชีพ เอาไปแอบอ้างเป็นตัวเรา

2. ภาพถ่ายหรือข้อมูลของบุตรหลาน

การนำรูปลูกหลานมาแชร์ก็ถือเป็นเรื่องดีที่ได้แชร์ความน่ารักของลูกหลานให้กับเพื่อน หรือญาติที่อยู่ห่างไกลได้เห็นพัฒนาการต่างๆ ของเขา แต่อีกด้านหนึ่งก็ถือเป็นดาบสองคมด้วยเช่นกัน เพราะจะทำให้กลุ่มมิจฉาชีพจดจำหน้าตา หรือข้อมูลบางส่วนมาใช้ในการนำภาพไปขอรับบริจาค ขอกาน ลักพาตัว หรือล่อลวงไปทำมิดีมิร้ายได้

3. ตัวเครื่องบิน

ตัวเครื่องบินต่างจากตัวรถยนต์โดยสารก็ตรงที่มีบาร์โค้ด (bar code) ที่มีรหัสอ้างอิงที่นำไปใช้ในการสืบหาข้อมูลส่วนตัวเราได้ทันที เช่น ชื่อ - นามสกุล จุดเริ่มต้นของการเดินทาง จุดหมายปลายทาง สัมภาระต่างๆ เหล่ามิจฉาชีพสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวของเรา ดังนั้น หลังการเดินทางหากไม่มีปัญหาติดขัดแล้ว ควรทำลายเอกสารหลังการใช้งานทันที

4. เช็คอินสถานที่

หลายๆ คนเวลาไปไหนชอบที่จะเช็คอินตามสถานที่ต่างๆ ว่า อยู่ไหนทำอะไรอยู่ จึงทำให้กลุ่มมิจฉาชีพรู้ว่า ไม่อยู่บ้าน หรือกำลังจะกลับ ถือเป็นเรื่องเสี่ยงมาก เหล่าอาชญากรสมัยใหม่สามารถค้นหาตำแหน่งบ้านที่พักอาศัยของเหยื่อได้อย่างสะดวกสบาย โดยไม่จำเป็นต้องมาเฝ้าดูลาดเลาเลย (เหยื่อบอกให้ตลอดโดยไม่รู้ตัว) ซึ่งข้อมูลจากเว็บไซต์ distinctivedoors.co.uk ได้ทำการสำรวจข้อมูลเกี่ยวกับการเกิดอาชญากรรมในปัจจุบันพบว่า โจรกว่า 75% ใช้การค้นหากลุ่มเป้าหมายผ่านทางโซเชียลมีเดีย เช่น เฟซบุ๊ก ทวิตเตอร์ โฟร์สแควร์ รวมทั้งโปรแกรมอย่าง Google Street View ดังนั้น ยิ่งชอบโพสต์รูปทรัพย์สินมีค่าอวดเพื่อนๆ ในโลกโซเชียลก็จะทำให้ไม่เกิดความปลอดภัย



5. ดำองค์กร

ไม่ใช่เรื่องแปลกที่คนส่วนใหญ่จะเบื่อหน่ายงานที่กำลังทำอยู่ แต่กฎเหล็กที่หลายคนมักมองข้ามคือ อย่าโพสต์ข้อความเชิงลบที่แสดงความไม่พอใจต่อบริษัทตัวเอง แม้ไม่ผิดกฎหมายแต่อาจถูกไล่ออกจากงานได้ เพราะถือเป็นการหมิ่นประมาท วิกิพจนานุกรมทำให้เกิดความเสียหาย อีกข้อที่หลายคนอาจไม่รู้คือ คุณไม่มีสิทธิ์โพสต์ข้อมูลความลับของบริษัทตัวเอง เช่น วันหยุดของที่ทำงาน เงินเดือน โบนัส เนื่องจากโปรเจกต์ต่างๆ เหล่านี้อาจเป็นความลับทางธุรกิจได้

6. ข้อมูลพื้นฐานทั่วไป

ข้อมูลส่วนบุคคล ไม่ว่าจะเป็นเบอร์โทรศัพท์ ที่อยู่ วัน เดือน ปี เกิด และอื่นๆ อีกมากมาย ล้วนเป็นสิ่งที่ไม่ควรเปิดเผยในโลกออนไลน์

7. การโจมตีผู้อื่น

การเอาเรื่องของคนอื่นมาเผยแพร่ต่อว่ากันในที่สาธารณะนั้น โพสต์ทั้งข้อความ รูปภาพ คลิปวิดีโอในลักษณะการบิดเบือนข้อมูล ตัดต่อภาพ คอนเมนต์ จนเกินขอบเขต สนุกบนความทุกข์ของคนอื่น ทำให้ผู้อื่นเสียหาย เหล่านี้ล้วนเข้าข่ายการหมิ่นประมาทต่อบุคคลอื่น และเข้าข่ายการกระทำความผิดทางอาญาฐานหมิ่นประมาทและมีความผิดตาม พ.ร.บ.ว่าด้วยการกระทำความผิดทางคอมพิวเตอร์ พ.ศ. 2550 มีโทษจำคุกไม่เกิน 5 ปี และปรับไม่เกิน 1 แสนบาท

8. อย่าดราม่า

การโพสต์ระบายอารมณ์ ระบายความในใจเล็กๆ น้อยๆ อาจทำลายมิตรภาพลงได้ในพริบตา เพราะมันจะเผยแพร่ไปในโลกโซเชียลถึงคนอื่นเร็วมาก หากไม่รู้จักรู้จักใช้สติ ใช้อารมณ์ชั่ววูบ ไม่ทันยั้งคิด เช่น เรามักจะโพสต์ด่าลอยๆ ถึงบุคคลนิรนาม แต่เราอาจมีเพื่อนเยอะมากและกำลังคิดว่า คุณด่าเขาหรือเปล่า จนอาจเกิดการวิตกกังวลคิดไปเอง ทำให้นำไปสู่ความหวาดระแวง กระแทกกับความสัมพันธ์ได้



9. ภาพวาดหิวอนาจาร

การโพสต์ข้อมูลส่วนตัวจำพวกภาพถ่ายของตัวเองในลักษณะที่ไม่เหมาะสม เช่น ภาพโป๊เปลือย อนาจาร อาจส่งผลกระทบต่อหน้าที่การงานได้ เช่น ตำรวจสาวจีน ถูกปลด “หลังถ่ายรูปเซลฟี่หิว” ในชุดเครื่องแบบตำรวจ หรือพนักงานธนาคาร แห่งหนึ่ง ถูกลงโทษเพราะโพสต์รูปตนเองในลักษณะวาบหวิว และหากยังถ่ายใน ลักษณะวาบหวิวซ้ำอีกมากเกินไป อาจโดนพวกโรคจิตตามรังควาน ถึงขั้นหมายปอง จะข่มขืนได้

วิธีปรับตัวให้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ในยุค Social Media ดังนี้¹⁷

1. ติดตามการเปลี่ยนแปลงทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่เกิดขึ้นใหม่ ตลอดจนทำความเข้าใจบทบาทของเทคโนโลยีใหม่ที่จะมีผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน ของเราอย่างสม่ำเสมอ
2. คำนึงถึงผลดีและผลเสียของเทคโนโลยีใหม่นั้นว่า มีมากมีน้อยแค่ไหน ถ้าเทคโนโลยีใหม่นั้นมีผลเสียมากกว่าผลดี เราก็ควรหลีกเลี่ยงที่จะใช้
3. เมื่อใช้เทคโนโลยีใหม่ๆ เราก็ไม่ควรที่จะทิ้งเทคโนโลยีเดิมที่เกิดขึ้นจาก ประสบการณ์ในการดำเนินชีวิต การทำมาหากิน การต่อสู้กับปรากฏการณ์ ธรรมชาติ และการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมของคนท้องถิ่นในอดีต เพราะใน แต่ละท้องถิ่นทั่วโลกไม่เหมือนกัน เทคโนโลยีของต่างประเทศ อาจจะไม่เหมาะที่จะใช้ ในบ้านเราก็ได้
4. ไม่ใช้เทคโนโลยีอย่างฟุ่มเฟือย ให้แต่พอประมาณ





กิจกรรม : วัฒนสัมพันธ์กับการใช้ประโยชน์ จากสื่อสังคมออนไลน์



จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้สมาชิกเลือกใช้ประโยชน์จากสื่อสังคมออนไลน์ได้อย่างเหมาะสม
2. เพื่อให้สมาชิกรู้วิธีเข้าถึงแหล่งข้อมูลและเลือกใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่เชื่อถือได้
3. เพื่อให้สมาชิกรู้ข้อดี - ข้อเสีย ของการใช้สื่อสังคมออนไลน์จากเว็บไซต์ต่างๆ

ระยะเวลา

60 นาที

กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/อุปกรณ์
1. แยกนำให้สมาชิกจับคู่คุยกันถึงประสบการณ์ว่า ในชีวิตประจำวันมีการใช้สื่อสังคมออนไลน์อะไรบ้าง? เพื่อประโยชน์ด้านใด? และแนะนำสู่สมาชิก 2 - 3 คน	
2. แยกนำสรุปตามแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมและเพิ่มเติมตามใบความรู้ที่ 1	ใบความรู้ที่ 1 (การใช้ประโยชน์จากสื่อสังคมออนไลน์)



กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/อุปกรณ์
3. แยกนำแบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5 - 6 คน ให้ร่วมกันระดมความคิดเห็นในประเด็น “วิธีเข้าถึงแหล่งข้อมูลสื่อสังคมออนไลน์ที่เชื่อถือได้” พร้อมยกตัวอย่างเว็บไซต์และบอกข้อดี - ข้อเสียของการใช้งาน โดยให้สมาชิกเลือกกลุ่มละ 1 ด้าน ดังนี้ กลุ่มที่ 1 : ด้านการติดต่อสื่อสาร กลุ่มที่ 2 : ด้านความบันเทิง กลุ่มที่ 3 : ด้านการศึกษา (ทั้งในประเทศและต่างประเทศ) กลุ่มที่ 4 : ด้านอาชีพและการสร้างรายได้เสริม และให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมานำเสนอ	- กระดาษ - ฟลิปชาร์ต - ปากกาเคมี
4. แยกนำสรุปตามแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมและเพิ่มเติมตามใบความรู้ที่ 2	ใบความรู้ที่ 2 (การเข้าถึงแหล่งข้อมูลสื่อสังคมออนไลน์)
5. แยกนำให้สมาชิกกลุ่มย่อยเดิมระดมความคิดเห็นในประเด็น “การใช้ประโยชน์จากสื่อสังคมออนไลน์” และฝึกปฏิบัติการใช้งานเว็บไซต์เพื่อค้นหาข้อมูล โดยให้สมาชิก เลือกกลุ่มละ 1 หัวข้อ ดังนี้ กลุ่มที่ 1 : การฝึกเล่นเครื่องดนตรีที่ชอบ กลุ่มที่ 2 : การฝึกแต่งหน้า กลุ่มที่ 3 : การฝึกทำอาหาร กลุ่มที่ 4 : การออกกำลังกาย กลุ่มที่ 5 : การศึกษาต่อ (ทั้งในและต่างประเทศ) และให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมาสาธิตการใช้งานเว็บไซต์	- กระดาษ - ฟลิปชาร์ต - ปากกาเคมี - คอมพิวเตอร์ - สมาร์ทโฟน - แท็บเล็ต - คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ก - เครื่องมือสื่อสารอื่นที่สามารถเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตได้
6. แยกนำสรุปตามแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมและเพิ่มเติมตามใบความรู้ที่ 3	ใบความรู้ที่ 3 (ข้อดี - ข้อเสียของการใช้สื่อสังคมออนไลน์)



สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

ปัจจุบันสื่อสังคมออนไลน์เข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันของเราเพิ่มขึ้น ซึ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลงชนิดของสื่อสังคมออนไลน์ประเภทต่างๆ ไปตามกระแสความนิยมของกลุ่มผู้ใช้และความก้าวหน้าของเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร สื่อสังคมออนไลน์จะเป็นอีกช่องทางหนึ่งที่ช่วยสนับสนุนสื่อหลักที่มีอยู่เดิมได้เป็นอย่างดี ช่วยสร้างโอกาสให้สามารถสื่อสารกับสาธารณะ และเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายกลุ่มต่างๆ ได้มากขึ้น ดังนั้น การใช้สื่อสังคมออนไลน์ต้องคำนึงถึงความเหมาะสมและความน่าเชื่อถือของแหล่งข้อมูล

การประเมินผล

1. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม
2. พิจารณาจากการนำเสนอผลงานกลุ่ม



ใบความรู้ที่ 1

การใช้ประโยชน์จากสื่อสังคมออนไลน์



การใช้ประโยชน์จากสื่อสังคมออนไลน์ 5 ด้าน ดังนี้¹⁸

1. ด้านการติดตามข่าวสาร :

ปัจจุบันเป็นยุคสมัยของข้อมูลข่าวสารที่ดูเหมือนกับโลกในปัจจุบันถูกย่อให้เล็กลง จนทำให้สามารถรับรู้เรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั่วโลกได้อย่างรวดเร็ว เมื่อเกิดเหตุการณ์ใดๆ ขึ้น ก็จะมีการรายงานข่าวสารในทันที ยกตัวอย่างเช่น เรื่องราวของภัยพิบัติธรรมชาติในประเทศต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั่วโลก ซึ่งการติดตามข่าวสารที่สามารถทำได้อย่างรวดเร็วเหล่านี้เอง ทำให้การส่งความช่วยเหลือสามารถทำได้รวดเร็วขึ้นนั่นเอง

2. คลังข้อมูลความรู้ขนาดใหญ่มีให้ค้นหาได้อย่างไม่สิ้นสุด :

ในยุคก่อนหากต้องการค้นหาคำตอบ หรือหาความรู้ในเรื่องต่างๆ คงไม่พ้นต้องค้นหาจากในหนังสือหรือตำรับตำราต่างๆ ในห้องสมุด หรือตามร้านขายหนังสือ ซึ่งต้องใช้เวลาหรือบางทีอาจไม่มีคำตอบที่เราต้องการ การนำเทคโนโลยีการสื่อสารออนไลน์ และ Social Media มาใช้งาน ช่วยให้เราสามารถค้นหาข้อมูล องค์ความรู้เรื่องต่างๆ ได้อย่างรวดเร็วและง่ายดาย เพราะสามารถค้นหาได้อย่างไม่สิ้นสุด ไม่มีปัญหาเรื่องการค้นหาองค์ความรู้จากแหล่งข้อมูลที่มาจากหลากหลายประเทศ หลากหลายภาษา เรายังสามารถหาพร้อมกับการแปลภาษาได้ในทันที หรือถ้าใครที่ไม่ชอบอ่านและอยากได้ข้อมูลแบบเห็นชัดๆ ก็สามารถดูได้จาก YouTube ยกตัวอย่างเช่น การค้นหาข้อมูลต่างๆ ผ่านการรีวิวผลิตภัณฑ์ หรือสถานที่ของเหล่าบรรดาสื่อมวลชน และบล็อกเกอร์ทั้งไทยและต่างประเทศ เป็นต้น



ตัวอย่างข้อมูลจาก : Google

Google

เทคโนโลยี

ค้นหา

ทั้งหมด

ค้นพบ

ข่าวสาร

วิดีโอ

แผนที่

เพิ่มเพิ่ม

การตั้งค่า

เครื่องมือ

ผลการค้นหาประมาณ 69,400,000 รายการ (0.75 วินาที)

เทคโนโลยี - วิกีพีเดีย

<https://th.wikipedia.org/wiki/เทคโนโลยี>

เทคโนโลยีเป็นสิ่งที่มนุษย์นำความรู้จากธรรมชาติมาคิดค้นและคิดแปลงธรรมชาติเพื่อนำมาใช้เพื่อประโยชน์ในการดำรงชีวิต ในระยะแรกเทคโนโลยีที่นำมาใช้เป็นระดับพื้นฐาน อาทิ ...

เทคโนโลยีสารสนเทศ เทคโนโลยี - แม่แบบ:เทคโนโลยี นาโนเทคโนโลยี

เทคโนโลยี คืออะไร - Technocom - Google Sites

<https://sites.google.com/site/technologydwhome/khwam-bu-beum.../thechnology>

เทคโนโลยี (Technology) คือ การใช้ความรู้ เครื่องมือ ความคิด พลังการ เทคนิค ความรู้ ระเบียบวิธี กระบวนการ ตลอดจน ผลงานทางวิทยาศาสตร์ที่เป็นประโยชน์และวิธีการ ...

7 เทคโนโลยี จากวันวานสู่วันนี้ | G-ABLE

<https://www.g-able.com/digital-review/7-เทคโนโลยี/>

พัฒนาไปได้เร็วที่สุด วันนี้จะขอชวนทุกคนมาติดตามถึง 7 เทคโนโลยีจากวันวาน สู่วันนี้ ว่าจะเปลี่ยนแปลงไป มากแค่ไหนนะ ส่วนใครที่คิดไม่ตกก็ไปดูในพาร์ทๆ กันละ ...

วิดีโอ



มินิ 8 เทคโนโลยี เปลี่ยนแปลงโลก

malichon tv
YouTube · 1 ส.ค. 2559



10 เทคโนโลยีที่น่าจับตามอง (10 Technologies to Watch)

NSTDChannel TVstation
YouTube · 13 ก.ค. 2561



10 อันดับ เทคโนโลยีที่จะหายไปจากโลกภายใน 5-10 ปี (บางเทคโนโลยีเร็วๆ นี้...)

ชาวไรตคอมเม้นส์
YouTube · 10 ก.ค. 2561

เทคโนโลยี

เทคโนโลยี หรือ เทคโนโลยี มีความหมายค่อนข้างกว้าง โดยทั่วไปหมายถึงธรรมชาติวิทยาและต่อเนื่องมาเชิงวิทยาศาสตร์ มาเป็นวิธีการปฏิบัติและประยุกต์ใช้เพื่อช่วย ในการทำงานหรือแก้ปัญหาต่าง ๆ อันก่อให้เกิดวัตถุ อุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องจักร และกระบวนทัศน์ความรู้ระบบระเบียบหรือกระบวนการต่าง ๆ ...

วิกิพีเดีย

แสดงความคิดเห็น

แหล่งที่มาภาพจาก : Google

ตัวอย่างข้อมูลจาก : Wikipedia



วิกิพีเดีย

สารานุกรมเสรี

หน้าหลัก

ถามคำถาม

บทความคัดสรร

บทความคุณภาพ

บทความที่ปฏิรูป

ผู้ดูแลระบบ

มีส่วนร่วม

เกี่ยวกับวิกิพีเดีย

ศาลาประชาคม

เปลี่ยนแปลงล่าสุด

หน้าคิดต่อ

บริษัทในวิกิพีเดีย

คำอธิบาย

เครื่องมือ

หน้าใช้ภาษา

การเปลี่ยนแปลงที่เกี่ยวข้อง

อัปเดตไฟล์

หน้าพิเศษ

สื่อที่เกี่ยวข้อง

หน้าสารสนเทศ

มีสิ่งใหม่ ๆ ที่น่าสนใจ

คำอธิบาย

พื้นที่ผู้ออก

สร้างหน้าใหม่

บทความ

อภิปราย

เนื้อหา

แก้ไข

ประวัติ

ค้นหาวิกิพีเดีย

ดู

เปิด

เทคโนโลยี

จากวิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี

ไ→↗

โปรดช่วยขยายบทความนี้ โดยแปลงความท้านของตัวทวนในวิกิพีเดียไทยมาจ

^[1] เทคโนโลยี ^[2] หรือ เทคโนโลยี หมายถึง วิชาความรู้ที่มนุษย์นำความรู้จากธรรมชาติมาคิดค้นและคิดแปลงธรรมชาติเพื่อนำมาใช้เพื่อประโยชน์ในการดำรงชีวิต ในระยะแรกเทคโนโลยีที่นำมาใช้เป็นระดับพื้นฐาน อาทิ ...

เทคโนโลยีสารสนเทศ เทคโนโลยี - แม่แบบ:เทคโนโลยี นาโนเทคโนโลยี

เทคโนโลยี คืออะไร - Technocom - Google Sites

<https://sites.google.com/site/technologydwhome/khwam-bu-beum.../thechnology>

เทคโนโลยี (Technology) คือ การใช้ความรู้ เครื่องมือ ความคิด พลังการ เทคนิค ความรู้ ระเบียบวิธี กระบวนการ ตลอดจน ผลงานทางวิทยาศาสตร์ที่เป็นประโยชน์และวิธีการ ...

7 เทคโนโลยี จากวันวานสู่วันนี้ | G-ABLE

<https://www.g-able.com/digital-review/7-เทคโนโลยี/>

พัฒนาไปได้เร็วที่สุด วันนี้จะขอชวนทุกคนมาติดตามถึง 7 เทคโนโลยีจากวันวาน สู่วันนี้ ว่าจะเปลี่ยนแปลงไป มากแค่ไหนนะ ส่วนใครที่คิดไม่ตกก็ไปดูในพาร์ทๆ กันละ ...

^[1] เทคโนโลยี ^[2] หรือ เทคโนโลยี หมายถึง วิชาความรู้ที่มนุษย์นำความรู้จากธรรมชาติมาคิดค้นและคิดแปลงธรรมชาติเพื่อนำมาใช้เพื่อประโยชน์ในการดำรงชีวิต ในระยะแรกเทคโนโลยีที่นำมาใช้เป็นระดับพื้นฐาน อาทิ ...

เทคโนโลยีสารสนเทศ เทคโนโลยี - แม่แบบ:เทคโนโลยี นาโนเทคโนโลยี

เทคโนโลยี คืออะไร - Technocom - Google Sites

<https://sites.google.com/site/technologydwhome/khwam-bu-beum.../thechnology>

เทคโนโลยี (Technology) คือ การใช้ความรู้ เครื่องมือ ความคิด พลังการ เทคนิค ความรู้ ระเบียบวิธี กระบวนการ ตลอดจน ผลงานทางวิทยาศาสตร์ที่เป็นประโยชน์และวิธีการ ...

7 เทคโนโลยี จากวันวานสู่วันนี้ | G-ABLE

<https://www.g-able.com/digital-review/7-เทคโนโลยี/>

พัฒนาไปได้เร็วที่สุด วันนี้จะขอชวนทุกคนมาติดตามถึง 7 เทคโนโลยีจากวันวาน สู่วันนี้ ว่าจะเปลี่ยนแปลงไป มากแค่ไหนนะ ส่วนใครที่คิดไม่ตกก็ไปดูในพาร์ทๆ กันละ ...

^[1] เทคโนโลยี ^[2] หรือ เทคโนโลยี หมายถึง วิชาความรู้ที่มนุษย์นำความรู้จากธรรมชาติมาคิดค้นและคิดแปลงธรรมชาติเพื่อนำมาใช้เพื่อประโยชน์ในการดำรงชีวิต ในระยะแรกเทคโนโลยีที่นำมาใช้เป็นระดับพื้นฐาน อาทิ ...

เทคโนโลยีสารสนเทศ เทคโนโลยี - แม่แบบ:เทคโนโลยี นาโนเทคโนโลยี

เทคโนโลยี คืออะไร - Technocom - Google Sites

<https://sites.google.com/site/technologydwhome/khwam-bu-beum.../thechnology>

เทคโนโลยี (Technology) คือ การใช้ความรู้ เครื่องมือ ความคิด พลังการ เทคนิค ความรู้ ระเบียบวิธี กระบวนการ ตลอดจน ผลงานทางวิทยาศาสตร์ที่เป็นประโยชน์และวิธีการ ...

7 เทคโนโลยี จากวันวานสู่วันนี้ | G-ABLE

<https://www.g-able.com/digital-review/7-เทคโนโลยี/>

พัฒนาไปได้เร็วที่สุด วันนี้จะขอชวนทุกคนมาติดตามถึง 7 เทคโนโลยีจากวันวาน สู่วันนี้ ว่าจะเปลี่ยนแปลงไป มากแค่ไหนนะ ส่วนใครที่คิดไม่ตกก็ไปดูในพาร์ทๆ กันละ ...

^[1] เทคโนโลยี ^[2] หรือ เทคโนโลยี หมายถึง วิชาความรู้ที่มนุษย์นำความรู้จากธรรมชาติมาคิดค้นและคิดแปลงธรรมชาติเพื่อนำมาใช้เพื่อประโยชน์ในการดำรงชีวิต ในระยะแรกเทคโนโลยีที่นำมาใช้เป็นระดับพื้นฐาน อาทิ ...

เทคโนโลยีสารสนเทศ เทคโนโลยี - แม่แบบ:เทคโนโลยี นาโนเทคโนโลยี

เทคโนโลยี คืออะไร - Technocom - Google Sites

<https://sites.google.com/site/technologydwhome/khwam-bu-beum.../thechnology>

เทคโนโลยี (Technology) คือ การใช้ความรู้ เครื่องมือ ความคิด พลังการ เทคนิค ความรู้ ระเบียบวิธี กระบวนการ ตลอดจน ผลงานทางวิทยาศาสตร์ที่เป็นประโยชน์และวิธีการ ...

7 เทคโนโลยี จากวันวานสู่วันนี้ | G-ABLE

<https://www.g-able.com/digital-review/7-เทคโนโลยี/>

พัฒนาไปได้เร็วที่สุด วันนี้จะขอชวนทุกคนมาติดตามถึง 7 เทคโนโลยีจากวันวาน สู่วันนี้ ว่าจะเปลี่ยนแปลงไป มากแค่ไหนนะ ส่วนใครที่คิดไม่ตกก็ไปดูในพาร์ทๆ กันละ ...

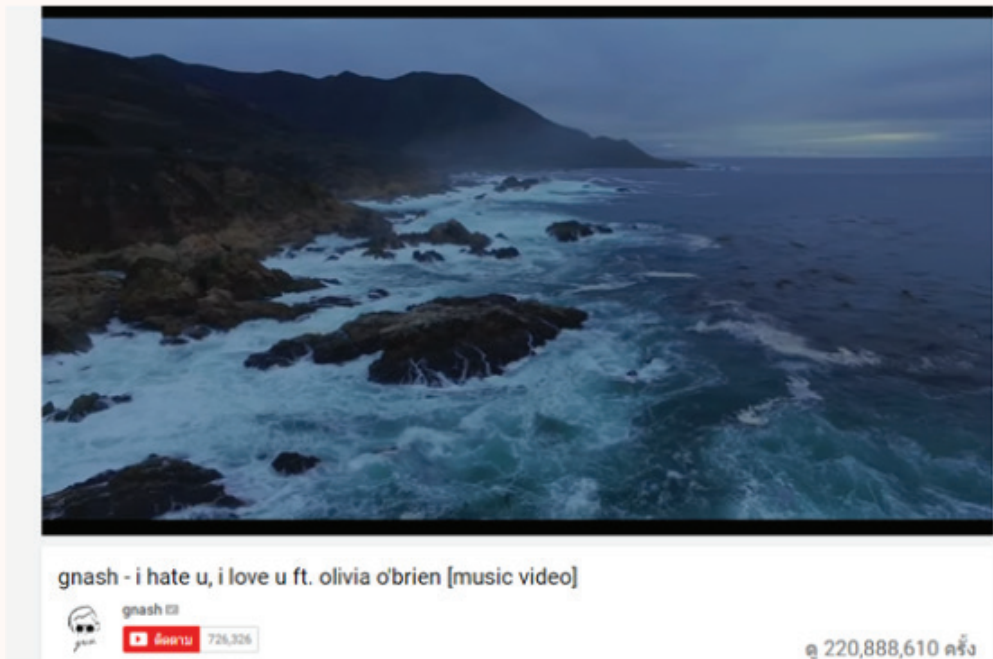
แหล่งที่มาภาพจาก : Wikipedia

128

คู่มือการจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21 สำหรับอาสาสมัครแกนนำชุมชนเพื่อน TO BE NUMBER ONE

3. คลายเครียดกับสารพันบันเทิง :

ไม่เพียงแค่เรื่องราวสาระความรู้เท่านั้น แต่ถ้าจะพูดถึงการรับชมความบันเทิงผ่านรายการ ซีรีส์ดัง หรือดู MV เพลงที่ชื่นชอบ ก็คงเป็นอีกหนึ่งแนวทางในการใช้งานเทคโนโลยีการสื่อสารออนไลน์และ Social Media เพราะหลายคนอาจมีรายการ ซีรีส์ ละคร เรื่องโปรด ที่ไม่สามารถดูได้ในตอนที่ออกอากาศ แต่ถ้าด้วยการรับชมผ่านทางออนไลน์แล้วจะเห็นได้ว่าในปัจจุบันหลายๆ รายการ และซีรีส์ดัง มักมีให้ดูแบบย้อนหลังผ่านทาง YouTube หรืออยากชม MV จากศิลปินคนโปรด ไม่ว่าจะเป็นศิลปินในยุคนี้หรือในอดีตก็สามารถทำได้ง่ายดายอีกด้วย



แหล่งที่มาภาพจาก : gnash



4. ฝึกฝนประสบการณ์ด้วยตนเอง ประหยัดค่าใช้จ่ายในการเข้าคอร์ส :

คนที่อยากหาความรู้ ความสามารถ หรือประสบการณ์เพิ่มเติมให้กับตัวเองในเรื่องต่างๆ ยกตัวอย่างเช่น การฝึกทำอาหาร การฝึกแต่งหน้า การฝึกเล่นเครื่องดนตรีที่ชื่นชอบ การฝึกสร้างผลงานอดิเรกต่างๆ หลายคนอาจยอมเสียเงินเพื่อไปสมัครเรียนคอร์สต่างๆ เพื่อเพิ่มประสบการณ์และความสามารถพิเศษในสิ่งที่ตนเองชื่นชอบหรือสนใจ แต่จะดีกว่า ถ้าการเรียนรู้เหล่านี้สามารถทำได้ด้วยตนเองผ่านทางสื่อออนไลน์ แล้วยังมีหลายคนที่เอามาแชร์วิธีการให้เห็นกันแบบทีละขั้นตอนอย่างชัดเจน ผ่านทาง YouTube ที่สามารถดูได้ฟรีแบบไม่ต้องเสียเงินอีกด้วย ที่สำคัญเราสามารถปฏิบัติและฝึกฝนได้เองซ้ำๆ ก็รอบก็ได้ จะฝึกฝนทีไหน เมื่อไหร่ เลือกได้ตามความสะดวกกันอีกด้วย อาจเรียกได้ว่าเป็นประโยชน์ที่คนยุคใหม่จะสามารถฝึกฝนความสามารถของตัวเองได้อย่างสะดวก ยั่งยืนและยังช่วยประหยัดเงินได้มากมายมหาศาลอีกด้วย



แหล่งที่มาภาพจาก : Food Travel.TV



5. เผยแพร่และแชร์ประสบการณ์ องค์ความรู้ให้กับผู้คนทั่วโลกได้อย่างรวดเร็ว :

เรื่องของการส่งต่อความรู้ก็เป็นอีกหนึ่งเรื่องที่มีความสำคัญไม่น้อยไปกว่าการติดตามข่าวสารและค้นหาข้อมูลก็ได้ เพราะหากไม่มีการเผยแพร่หรือแชร์ความรู้ก็ย่อมไม่มีข้อมูลให้ค้นหานั้นอย่างแน่นอน ซึ่งสิ่งที่เข้ามาเป็นเครื่องมือสำคัญที่ทำให้การส่งต่อความรู้จากทุกมุมโลกทำได้สะดวก ง่ายดายและรวดเร็วนี้ ก็ไม่ใช่สิ่งอื่นใดเลย นอกจากเทคโนโลยีการเชื่อมต่อแบบออนไลน์ ยกตัวอย่างเช่น การสอนหนังสือทางไกล ซึ่งจะทำให้นักเรียนในหลายพื้นที่ได้รับการศึกษาที่ดียิ่งขึ้น หรือจะเป็นการถ่ายทอดสดที่โรงพยาบาล Royal Hospital ในกรุงลอนดอน ประเทศอังกฤษ ซึ่งได้ถ่ายทอดสดการผ่าตัดแยกชิ้นส่วนเนื้อเยื่อ ที่มีเชื้อมะเร็งออกจากร่างกายของผู้ป่วยให้กับนักศึกษาแพทย์ทั่วโลกได้เห็นและศึกษาพร้อมกันผ่านเทคโนโลยี Virtual Reality (VR) หรือเทคโนโลยีการสร้างภาพเสมือนจริง ซึ่งเรียกได้ว่า ก่อให้เกิดประโยชน์ทางการศึกษาทางการแพทย์แก่นักศึกษาแพทย์ทั่วโลกได้อย่างมากทีเดียว



ใบความรู้ที่ 2

เรื่อง การเข้าถึงแหล่งข้อมูลสื่อสังคมออนไลน์



ชนิดของสื่อสังคมออนไลน์¹⁸

สื่อสังคมออนไลน์มีหลายรูปแบบ ทั้งประเภทเครื่องมือและการประยุกต์ใช้งานที่หลากหลาย อาจแบ่งได้ดังนี้ (Williamson, Andy 2013 : 9)

ชนิดของสื่อสังคมออนไลน์	คำอธิบาย	ตัวอย่างเว็บไซต์
เครือข่ายสังคม (Social networking site)	เป็นเว็บไซต์ที่บุคคลหรือหน่วยงานสามารถสร้างข้อมูลและเปลี่ยนข้อมูล (สถานะของตน) เผยแพร่รูปภาพ ภาพเคลื่อนไหว โดยที่บุคคลอื่น สามารถเข้ามาแสดงความชอบหรือส่งต่อ หรือเผยแพร่ หรือแสดงความเห็นได้ต่อการสนทนา หรือแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมได้	- Facebook - Badoo - Google+ - Linkdin - Orkut
ไมโครบล็อก (Micro-blog)	เป็นเว็บไซต์ที่ใช้เผยแพร่ข้อมูล หรือข้อความสั้น ในเรื่องที่สนใจเฉพาะด้าน รวมทั้งสามารถใช้เครื่องหมาย # (hashtag) เพื่อเชื่อมต่อกับกลุ่มคนที่มีความสนใจในเรื่องเดียวกันได้	- Twitter - Blauk - Weibo - Tout - Tumblr
เว็บไซต์ที่ให้บริการแบ่งปันสื่อออนไลน์ (Video and photo sharing website)	เป็นเว็บไซต์ที่ให้ผู้ใช้งานสามารถฝาก หรือนำสื่อข้อมูล รูปภาพ วิดีโอขึ้นเว็บไซต์เพื่อแบ่งปันแก่ผู้อื่น	- Flickr - Vimero - Youtube - Instagram - Pinterest



ชนิดของสื่อสังคมออนไลน์	คำอธิบาย	ตัวอย่างเว็บไซต์
บล็อกส่วนบุคคลและองค์กร (Personal and corporate blogs)	เป็นเว็บไซต์ที่ผู้เขียนบันทึกเรื่องราวต่างๆ เสมือนเป็นบันทึกไดอารีออนไลน์สามารถเขียนในลักษณะไม่เป็นทางการและแก้ไขได้บ่อย ซึ่งบล็อกสามารถใช้ได้ทั้งส่วนบุคคลและกลุ่ม หรือองค์กร	- Blogger - Wordpress - Bloggang - Exteen
บล็อกที่มีสื่อสิ่งพิมพ์เป็นเจ้าของเว็บไซต์ (Blogs hosted by media outlet)	เป็นเว็บไซต์ที่ใช้ในการนำเสนอข่าวสารของสื่อสิ่งพิมพ์ ซึ่งมีความเป็นทางการน้อยกว่าสื่อสิ่งพิมพ์ แต่มีรูปแบบและความเป็นทางการมากกว่าบล็อก	theguardian.com เจ้าของคือหนังสือพิมพ์ The Guardian
วิกิและพื้นที่สาธารณะของกลุ่ม (Wikis and online collaborative space)	เป็นเว็บไซต์ที่เป็นพื้นที่สาธารณะออนไลน์เพื่อรวบรวมข้อมูลและเอกสาร	- Wikipedia - Wikia
กลุ่มหรือพื้นที่แสดงความคิดเห็น (Forums, discussion board and group)	เป็นเว็บไซต์หรือกลุ่มจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ที่มีการแสดงความคิดเห็นหรือเสนอแนะ มีทั้งที่เป็นกลุ่มส่วนตัวและสาธารณะ	- Google Groups - Yahoo Groups - Pantip
เกมออนไลน์ที่มีผู้เล่นหลายคน (Online multiplayer gaming platform)	เป็นเว็บไซต์ที่เสนอรูปแบบการเล่นเกมออนไลน์ผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ตสามารถเล่นได้คนเดียวหรือเป็นกลุ่ม	- Second life - World of Warcraft
ข้อความสั้น (Instant messaging) การแสดงตนว่าอยู่ ณ สถานที่ใด (Geo-spatial tagging)	การรับส่งข้อความสั้นจากมือถือเป็นการแสดงตำแหน่งที่อยู่พร้อมความเห็นและรูปภาพในสื่อสังคมออนไลน์	- SMS (text messaging) - Facebook - Foursquare



สื่อสังคมออนไลน์บางสื่อมีความสามารถให้บริการมากกว่าหนึ่งอย่าง เช่น Facebook เป็นทั้งเครือข่ายสังคมออนไลน์ที่สามารถแบ่งปันรูปภาพและภาพเคลื่อนไหวด้วย หรือ Twitter ก็เป็นทั้งเครือข่ายสังคมออนไลน์และไมโครบล็อก และแบ่งปันสถานะ เป็นต้น

ภาพแสดง ชนิดของสื่อสังคมออนไลน์



ภาพประกอบจาก

<http://www.fredcavazza.net/2008/06/09/social-media-landscape/>



ใบความรู้ที่ 3

ข้อดี – ข้อเสีย ของการใช้สื่อสังคมออนไลน์



ข้อดี – ข้อเสีย ของการใช้สื่อสังคมออนไลน์¹⁹

ในการนำสื่อสังคมออนไลน์มาใช้อาจมีวัตถุประสงค์ที่แตกต่างกันโดยรวมแล้ว ส่วนใหญ่เพื่อเป็นการส่งเสริมแนวความคิด สนับสนุน ขยายวิธีการสื่อสารและการจัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อเป็นการเผยแพร่ให้ทั่วถึงมากขึ้น สร้างประสบการณ์ใหม่แก่ผู้ใช้งานมากขึ้น การนำสื่อสังคมออนไลน์มาใช้นั้น มีทั้งข้อดีและข้อเสีย ดังนี้ (Williamson , Andy 2013: 9-10)

ข้อดี

- สามารถใช้สร้างเป็นพื้นที่ในการสนทนา/สื่อสารแก่สาธารณะได้
- หน่วยงานหรือองค์กรต่างๆ สามารถใกล้ชิดกับสาธารณชนมากขึ้น
- สามารถสร้างความน่าเชื่อถือและความไว้วางใจ
- สนับสนุนความโปร่งใสและธรรมาภิบาล
- สร้างโอกาสให้บุคคลหรือกลุ่มที่ 3 เข้ามามีส่วนร่วมและสนับสนุนเผยแพร่
- การส่งต่อข้อมูลในลักษณะทำซ้ำ เป็นทอดๆ (Viral distribution) ทำให้มีการกระจายข้อมูลอย่างรวดเร็ว
- ลดต้นทุนการดำเนินการ
- ช่วยให้เข้าใจความคิดเห็นของประชาชนได้มากขึ้น
- สามารถติดตามความเคลื่อนไหวได้ตลอดเวลา
- ลดเวลาที่จะได้รับข้อมูลข่าวสารลง
- สามารถที่จะนำมาเป็นส่วนหนึ่งของกลยุทธ์ในการสื่อสารและเป็นสื่อกลางในการขยายการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารและเผยแพร่ข่าวสาร



ข้อเสีย

- มารยาทและรูปแบบการใช้งานแตกต่างจากสื่อรูปแบบอื่น
- มีความเสี่ยงของความไม่แท้จริง การหลอกลวง ความซื่อสัตย์และความไม่โปร่งใสในการใช้งาน
- มีศักยภาพในการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและอยู่เหนือการควบคุมของเจ้าของ
- การหาเครือข่ายใหม่ การสร้างเรื่องใหม่ๆ เป็นเรื่องยากที่จะคาดเดาได้ว่า จะมีจำนวนผู้ใช้เท่าใดและไม่มีการรับรองผลว่า การสื่อสารจะเกิดขึ้นและส่งสารไปยังผู้รับสื่อ
- สื่อสังคมออนไลน์ไม่ใช่ทางลัดที่มีประสิทธิภาพเพียงอย่างเดียว แต่ยังต้องนำสื่อหลักและหลักการสื่อสารที่ดีมาใช้ควบคู่กันไป

(สำนักวิชาการ สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา)

10 อันดับ เว็บไซต์ที่คนทั่วโลกนิยมเข้าชมในปัจจุบัน ²⁰

บนโลกออนไลน์ สิ่งสำคัญนอกจากต้องมีอินเทอร์เน็ตแล้วก็ยังต้องมีเว็บไซต์ ซึ่งเว็บไซต์ในปัจจุบันก็มีความหลากหลายแตกต่างกันไปตามความต้องการใช้งาน เรามาดูกันว่า 10 เว็บไซต์ จากหลายพันเว็บไซต์ที่กำลังได้รับความนิยมในขณะนี้ จากคนทั่วโลกมีอะไรบ้าง

1. Google.com

เป็นเว็บไซต์ที่ให้สิทธิ์ผู้ใช้สามารถค้นหาข้อมูลได้ทั่วโลก ทั้งข้อความภาพและวิดีโอด้วยคุณลักษณะเฉพาะและเทคโนโลยีที่ช่วยให้การค้นหาข้อมูลบนโลกออนไลน์ได้ง่ายยิ่งขึ้น

2. Youtube.com

สำหรับทุกคนที่ใช้อินเทอร์เน็ตจะต้องรู้จัก YouTube อย่างแน่นอน โดยเราสามารถมีช่องเพื่ออัปโหลดวิดีโอของเราได้เหมือนกัน ซึ่งในปัจจุบันมีการแข่งขันทำ Content ในรูปแบบวิดีโอบน YouTube กันเยอะมากขึ้น เพราะถ้าหากมียอดผู้เข้าชมวิดีโอถึง 1 ล้าน ผู้ที่เป็นเจ้าของวิดีโอจะได้เงิน จำนวน 30,000 บาท



3. Facebook.com

สื่อสังคมออนไลน์ที่มีประโยชน์ที่จะเชื่อมโยงผู้คนจากทุกมุมโลกเข้าไว้ที่เดียว เพื่อติดตามเพื่อน อัปโหลดรูป แชร์ลิงก์และวิดีโอ

4. Baidu.com

เป็นเว็บไซต์ชื่อดังของคนจีน ส่วนใหญ่แล้วผู้ที่ใช้งานเว็บไซต์นี้ ก็จะเป็นชาวจีน คือเครื่องมือค้นหาภาษาจีนชั้นนำที่จะมอบประสบการณ์ในการค้นหาที่ง่ายและเชื่อถือได้ และเนื้อหาที่มีเดียที่หลากหลายรวมถึงเพลง MP3 และภาพยนตร์ ซึ่งเป็นรายการที่นำเสนอเทคโนโลยีโทรศัพท์มือถือ WAP และ PDA ในประเทศจีน

5. Wikipedia.org

วิกิพีเดียหรือสารานุกรมเสรีออนไลน์ที่มีหลากหลายภาษา แต่บทความถูกเขียนขึ้นโดยผู้เชี่ยวชาญของวิกิพีเดียและได้รับการตรวจสอบภายใต้กระบวนการที่เป็นมาตรฐาน สร้างขึ้นโดยใช้ซอฟต์แวร์ของวิกิพีเดีย

6. Reddit.com

เว็บไซต์ข่าวสังคม โดยผู้ใช้นำลิงก์ข่าวที่น่าสนใจมาโพสต์หรือประชาสัมพันธ์ ซึ่งผู้ใช้ทุกคนสามารถแสดงความคิดเห็นและให้คะแนนเรื่องราวเหล่านั้นได้ ซึ่งกำลังเป็นที่นิยมอย่างมากในต่างประเทศ

7. Yahoo.com

เป็นผู้ให้บริการ Internet Portal รายใหญ่ที่แสดงผลการค้นหา , ปรับแต่งเนื้อหาได้ ห้องสนทนา อีเมลฟรี และคลับ เป็นต้น

8. Google.co.in

เป็นเว็บไซต์ Google ของประเทศอินเดีย เหมือนๆ กับ Google.co.th ซึ่ง Google ของอินเดียกำลังเป็นเครื่องมือค้นหายอดนิยมนี้ โดยสามารถค้นหาได้ทั้งเว็บ หรือเฉพาะหน้าเว็บจากอินเดีย อีกทั้งยังสามารถค้นหาโดยใช้ภาษาอังกฤษ ภาษาฮินดู ภาษาเบงกาลี ภาษาเตลูกู ภาษามราฐีและภาษาทมิฬ



9. Qq.com

เว็บไซต์ของผู้ให้บริการอินเทอร์เน็ตที่ใหญ่ที่สุดและใช้งานมากที่สุดในจีนอย่าง Tencent ก่อตั้งขึ้นในเดือนพฤศจิกายน ปี พ.ศ. 2541 ปัจจุบัน Tencent มุ่งมั่นที่จะให้บริการทางอินเทอร์เน็ตแบบครบวงจรแก่ผู้ใช้งานในประเทศจีน มีทั้ง QQ Instant Messenger, QQ Mail เป็นต้น โดยเป็นแหล่งรวบรวมชุมชนที่ใหญ่ที่สุด บนอินเทอร์เน็ตของประเทศไทย

10. Amazon.com

เว็บไซต์ที่เน้นลูกค้าเป็นศูนย์กลาง ซึ่งลูกค้าสามารถค้นพบและค้นหาสิ่งที่พวกเขาต้องการซื้อทางออนไลน์และพยายามที่จะเสนอราคาให้ลูกค้าได้ในราคาต่ำที่สุด เว็บไซต์มีคุณลักษณะและบริการแบบส่วนบุคคลมากมาย รวมถึงการสั่งซื้อเพียงคลิกเดียว นอกจากนี้ยังรวบรวมบทวิจารณ์ ผลิตภัณฑ์ บัตรของขวัญ รายชื่อร้านอาหาร ภาพยนตร์ การเดินทางและการประมวลผลภาพถ่าย

10 อันดับ เว็บไซต์ที่คนไทยนิยมเข้าชมในปัจจุบัน ²¹

จากข้อมูลของ www.alex.com ได้มีการแสดงอันดับเว็บไซต์ยอดนิยมของคนไทยเอาไว้ โดยอันดับ 1 - 4 ก็เป็นไปตามคาด และก็มีเว็บไซต์สัญชาติไทยติดอันดับ TOP 10 ตามลำดับ ดังนี้

1. Google.co.th

Google เวอร์ชันที่เปิดดำเนินการในประเทศไทย

มีผู้ใช้งานเฉลี่ยนาน 7.07 นาที และเข้าใช้งานเฉลี่ย 10.16 ครั้ง ต่อวัน

2. Youtube.com

มีผู้ใช้งานเฉลี่ยนาน 8.17 นาที และเข้าใช้งานเฉลี่ย 4.78 ครั้ง ต่อวัน

3. Google.com

Google เวอร์ชันหลัก เว็บไซต์ที่ได้รับความนิยมอันดับ 1 ของโลก

มีผู้ใช้งานเฉลี่ยนาน 7.32 นาที และเข้าใช้งานเฉลี่ย 8.55 ครั้ง ต่อวัน



4. Facebook.com

มีผู้ใช้งานเฉลี่ยนาน 10.21 นาที และเข้าใช้งานเฉลี่ย 4.00 ครั้ง ต่อวัน

5. Pantip.com

มีผู้ใช้งานเฉลี่ยนาน 5.08 นาที และเข้าใช้งานเฉลี่ย 4.05 ครั้ง ต่อวัน

6. Lazada.co.th

มีผู้ใช้งานเฉลี่ยนาน 6.58 นาที และเข้าใช้งานเฉลี่ย 5.11 ครั้ง ต่อวัน

7. Movie2free.com

มีผู้ใช้งานเฉลี่ยนาน 3.21 นาที และเข้าใช้งานเฉลี่ย 4.54 ครั้ง ต่อวัน

8. Blogspot.com

มีผู้ใช้งานเฉลี่ยนาน 2.38 นาที และเข้าใช้งานเฉลี่ย 2.12 ครั้ง ต่อวัน

9. Line.me

มีผู้ใช้งานเฉลี่ยนาน 6.08 นาที และเข้าใช้งานเฉลี่ย 4.02 ครั้ง ต่อวัน

10. Sanook.com

มีผู้ใช้งานเฉลี่ยนาน 3.37 นาที และเข้าใช้งานเฉลี่ย 2.76 ครั้ง ต่อวัน

หมายเหตุ : การจัดอันดับนี้ ทาง alexa ได้นำระยะเวลาในการใช้งานกับจำนวนครั้ง
ในการใช้งานมาหาค่าเฉลี่ยกระทั่งเป็นอันดับต่างๆ ดังกล่าว



กิจกรรม
ชุดการพัฒนาด้านสุขภาพ ชีวิต และการทำงาน
กิจกรรมที่ 6-12





กิจกรรม : “กินอยู่..ดูดี..หน้าใส”



จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้สมาชิกมีความรู้และสามารถดูแลสุขภาพได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

ระยะเวลา

60 นาที

กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/อุปกรณ์
1. แยกนำถามสมาชิก “ใครคิดว่าตัวเองสุขภาพดี และทำไมถึงคิดว่าตัวเองสุขภาพดี” (สุ่มถาม ชาย 2 คน/หญิง 2 คน)	
2. แยกนำเปิดคลิปวิดีโอ “เคล็ดลับสุขภาพดี เริ่มต้นดูแลสุขภาพตั้งแต่ววันนี้” ให้สมาชิกดู	- คลิปวิดีโอ “เคล็ดลับสุขภาพดี เริ่มต้นดูแลสุขภาพ ตนเองได้ตั้งแต่ววันนี้”
3. แยกนำสรุปตามใบความรู้ที่ 1	- ใบความรู้ที่ 1 (ความสำคัญของ 3 อ)



กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/อุปกรณ์
4. แยกนำแบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5-6 คน (หรือตามความเหมาะสม) และให้สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันระดมความคิด โดยให้เลือกกลุ่มละ 1 หัวข้อ ดังต่อไปนี้ - อาหารที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่นชาย - อาหารที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่นหญิง - การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่นชาย - การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่นหญิง - วิธีการสร้างอารมณ์ดี - วิธีจัดการอารมณ์ไม่ดี และให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอผลการประชุมกลุ่มด้วยวิธีที่น่าสนใจและสนุกสนาน	- ใบกิจกรรมที่ 1 (สร้าง 3 ๐ ใดๆ) - กระดาษฟลิปชาร์ต - ปากกาเคมี
5. แยกนำสรุปตามสิ่งที่ได้จากการนำเสนอและเพิ่มเติมตามใบความรู้ที่ 2	- ใบความรู้ที่ 2 (ความรู้เรื่อง 3 ๐)
6. แยกนำให้สมาชิกเขียนแผนกิจกรรมการดูแลสุขภาพของตนเอง และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (แผนกิจกรรมสำหรับ 1 อาทิตย์) ตามใบกิจกรรมที่ 2	- ใบกิจกรรมที่ 2 (แผนการดูแลสุขภาพของตนเอง)
7. แยกนำสุ่มเลือกสมาชิก 2-3 คน ออกมาเล่าแผนกิจกรรมการดูแลสุขภาพของตนเอง	
8. แยกนำสรุปเคล็ดลับการดูแลสุขภาพ ตามใบความรู้ที่ 3 และย้ำให้สมาชิกนำแผนกิจกรรมของตนเองไปปฏิบัติจริง	- ใบความรู้ที่ 3 (เคล็ดลับการดูแลสุขภาพแบบง่ายๆ)



สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

การมีสุขภาพดีเป็นสิ่งสำคัญ การมีร่างกายและจิตใจที่แข็งแรง จะทำให้เราพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงต่างๆได้ นอกจากนี้จะทำให้เราดูดีทั้งภายนอกและภายใน ซึ่งวัยรุ่นยุคนี้หันมาให้ความสนใจสุขภาพและดูแลตัวเองมากขึ้น แต่บางครั้งอาจเลือกใช้วิธีที่ผิดหรือไม่เกิดประโยชน์อย่างแท้จริง โดยการมีสุขภาพดีเกี่ยวข้องกับปัจจัยหลายอย่าง แต่ปัจจัยที่สำคัญมาก คือ การดำเนินชีวิตใน 3 เรื่อง หรือ 3 อ ได้แก่ อาหาร ออกกำลังกายหรือกิจกรรมทางกาย และอารมณ์ โดยการกินอาหารที่มีประโยชน์ตามหลักโภชนาการ สะอาดปลอดภัยตามสัดส่วนที่เหมาะสม และเพียงพอ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และการทำอารมณ์ให้สดชื่นแจ่มใส ถ้าสามารถปฏิบัติได้ จะทำให้มีสุขภาพแข็งแรงและดูดีไปพร้อมๆ กัน รวมทั้งจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมและอภิปรายกลุ่ม
2. พิจารณาจากการนำเสนอผลงาน



ใบความรู้ที่ 1

"ความสำคัญของ 3 อ"



องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้ความหมายของคำว่า “สุขภาพ” ไว้ว่า หมายถึง ภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ และการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดี ไม่ใช่เพียงแต่ความปราศจากโรค หรือทุพพลภาพเท่านั้น (แหล่งข้อมูล : https://www.anamai.moph.go.th/ewt_dl_link.php?nid=446)

สุขภาพดี เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนาที่จะมี แต่ทำไมบางคนมี บางคนไม่มีการมีสุขภาพดีมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับปัจจัยต่างๆ หลายอย่าง เช่น ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม รวมทั้งพฤติกรรมการใช้ชีวิต ปัจจัยที่สำคัญมากต่อการมีสุขภาพดีหรือไม่ดีของเราแต่ละคนในทุกเพศและทุกวัย คือ พฤติกรรมการใช้ชีวิตหรือดำเนินชีวิตใน 3 เรื่อง คือ อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์ หรือเรียกย่อๆ ว่า “3 อ”²²

ความสำคัญของ 3 อ²²

1. อาหาร เป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง ให้พลังงานความอบอุ่นต่อร่างกายและช่วยควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายให้เป็นปกติ

2. ออกกำลังกาย หรือในปัจจุบันมักนิยมใช้การมีกิจกรรมทางกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งจะประกอบด้วย²³

2.1 การทำงานประกอบอาชีพ เช่น ถีบสามล้อ หาบขนมขาย

2.2 การทำงานบ้าน/งานสวน/งานสนามในบริเวณบ้าน เช่น ทำงานบ้าน ทำครัว ล้างถ้วยชาม ถูบ้าน



2.3 การเดินทางจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง เช่น เดินไปทำงาน
ถีบจักรยานไปทำงาน เดินไปธุระ ขึ้นบันได

2.4 การทำกิจกรรมในเวลาว่าง หรืองานอดิเรก ซึ่งแบ่งย่อยอีก
3 ประเภท

- การทำกิจกรรมนันทนาการ เช่น เดินเล่น เดินทางไกล ปีนเขา
ถีบจักรยาน

- การเล่นกีฬา

- การออกกำลังกายหรือการฝึกฝนร่างกาย คือ การเคลื่อนไหว
ร่างกายที่สร้างขึ้นอย่างเป็นแบบแผน เช่น เดิน วิ่ง ถีบจักรยาน เต้นแอโรบิก
ว่ายน้ำ กระโดดเชือก ฯลฯ

ซึ่งกิจกรรมทางกายเหล่านี้ จะช่วยการเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค และ
ช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกาย และมีสุขภาพดี

3. อารมณ์ ที่เป็นสุข มั่นคง ทำให้มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น สามารถ
ปรับตัวให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม แม้มีอารมณ์เครียดหรืออารมณ์ด้านลบ
ก็สามารถดูแลอารมณ์นั้นๆ ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม หรืออาจกล่าวได้ว่าจะ
ทำให้วัยรุ่นสามารถจัดการกับความว้าวุ่นได้



ใบกิจกรรมที่ 1

“สร้าง 3 อ อย่างไร”

1. แยกนำให้สมาชิกแบ่งกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5-6 คน (หรือตามความเหมาะสม)
2. เลือกประธาน/เลขากลุ่ม และตั้งชื่อกลุ่ม
3. สมาชิกร่วมกันระดมความคิดตามหัวข้อที่แกนนำกำหนดให้
4. สมาชิกเตรียมการนำเสนอผลการประชุมกลุ่ม

ชื่อกลุ่ม..... หัวข้อเรื่อง.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ใบความรู้ที่ 2 "ความรู้เรื่อง 3 อ"



โภชนาการของวัยรุ่น²⁴

วัยรุ่น เป็นช่วงที่กำลังมีการเจริญเติบโตสูงสุด ร่างกายมีความต้องการสารอาหารในปริมาณสูง เพื่อเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสมบูรณ์เต็มที่

ความต้องการอาหารในวัยรุ่น

พลังงาน ขึ้นอยู่กับการเจริญเติบโตของร่างกาย การเผาผลาญอาหาร และแรงงานที่ใช้ในการทำกิจกรรม ทั้งการเรียนและกิจกรรมต่างๆ

- วัยรุ่นชาย ควรได้รับพลังงานวันละ 1,700 - 2,300 กิโลแคลอรี
- วัยรุ่นหญิง ควรได้รับพลังงานวันละ 1,600 - 1,850 กิโลแคลอรี
- คนที่ทำกิจกรรมหนักๆ ออกกำลังกาย หรือนักกีฬา ควรได้รับพลังงานวันละ 2,400 กิโลแคลอรี

อาหารหลัก 5 หมู่ คือ อาหารที่ร่างกายต้องการในแต่ละวันรวม 5 ชนิด โดยสารอาหารที่เหมือนกันจะถูกจัดอยู่ในหมวดหมู่เดียวกัน และร่างกายของคนเราก็ตองการสารอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ หรือ 5 ชนิด ในแต่ละวัน เพราะไม่มีอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งที่สามารถจะให้สารอาหารได้ครบทั้ง 5 หมู่ โดยเราสามารถแบ่งอาหารออกเป็นหมู่หลักๆ ได้ 5 หมู่ ได้แก่

● **คาร์โบไฮเดรต** เป็นแหล่งพลังงานที่ดีที่สุดและควรได้รับเป็นสัดส่วนร้อยละ 55-60 ของพลังงานทั้งหมด แหล่งคาร์โบไฮเดรต ได้แก่ ข้าว แป้ง เผือก มัน ข้าวโพด เมื่อเข้าสู่ร่างกายย่อยและดูดซึมเป็นน้ำตาลกลูโคส เข้าสู่กระแสเลือดส่งไปเลี้ยงสมอง ถ้าใช้ไม่หมดจะถูกเก็บสะสมในรูปไกลโคเจน (glycogen) เก็บที่ตับและกล้ามเนื้อ



● **โปรตีน** ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ สร้างภูมิคุ้มกัน สร้างสารช่วยย่อยและสร้างฮอร์โมน วิตามินมีความต้องการโปรตีนมากกว่าผู้ใหญ่ เนื่องจากเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโต การได้รับโปรตีนน้อยเกินไปจะทำให้เจริญเติบโตช้า ภูมิต้านทานต่ำ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร แต่ถ้าได้รับมากเกินไปจะทำให้ไตทำงานหนัก จึงควรได้รับในปริมาณที่เหมาะสม แหล่งของโปรตีน ได้แก่ เนื้อสัตว์ต่างๆ ปลา ไข่ นม ผลิตภัณฑ์จากถั่วเมล็ดแห้ง ธัญพืช เป็นต้น

● **ไขมัน** เป็นแหล่งกรดไขมันที่จำเป็นต่อระบบประสาท และช่วยให้วิตามินที่ละลายในไขมันทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งไขมันจะถูกเก็บในเนื้อเยื่อไขมันและในกล้ามเนื้อ แหล่งอาหารของไขมัน ได้แก่ ไขมันจากพืชและจากสัตว์ น้ำมัน ปลา เนย ไข่ เป็นต้น

● **แร่ธาตุ** เป็นองค์ประกอบของเซลล์และกล้ามเนื้อ มีส่วนสำคัญในการสร้างกระดูก และทำให้มีความสูงเพิ่มมากขึ้น แร่ธาตุที่มีความสำคัญกับวัยรุ่นมากคือ

แคลเซียม ได้แก่ นม ปลาเล็กปลาน้อย กุ้งเล็ก กะปิ ปลากระป๋อง ผักใบเขียว แผลงต่างๆ

ฟอสฟอรัส ได้แก่ ถั่ว ไข่ ปลา เนื้อสัตว์ เป็ด ไก่ นม และเนยแข็ง

ธาตุเหล็ก เป็นองค์ประกอบสำคัญของเม็ดเลือดแดง ในวัยรุ่นหญิงมีความต้องการมากกว่าผู้ชาย เนื่องจากมีการสูญเสียไปกับประจำเดือนที่ขับออกมาทุกเดือน อาหารที่มีธาตุเหล็กมาก ได้แก่ ตับ เลือด และเนื้อสัตว์ที่มีสีแดง

● **วิตามิน** เป็นสารอาหารที่สำคัญต่อปฏิกิริยาการสลายอาหารให้ได้พลังงาน วิตามินมีอยู่ในอาหารต่างๆ ที่กินโดยเฉพาะในธัญพืชผักและผลไม้

● **น้ำ** เป็นส่วนประกอบของเซลล์ ช่วยรักษาความสมดุลและอุณหภูมิของร่างกาย โดยปกติร่างกายต้องการน้ำวันละประมาณ 8-10 แก้ว



ธงโภชนาการ



เพื่อสุขภาพที่ดี
กินอาหารให้หลากหลาย ในสัดส่วนที่เหมาะสม



ตามสัดส่วนของธงโภชนาการ

- ข้าวและแป้งวันละ 8-12 ทัพพี
- ผัก วันละ 4-6 ทัพพี
- ผลไม้ วันละ 3-5 ส่วน
- เนื้อสัตว์ วันละ 6-12 ช้อนกินข้าว
- น้ำมัน น้ำตาล เกลือ วันละน้อยเท่าที่จำเป็น
- นม ไขมัน ควรดื่มวันละ 1-2 แก้ว

ตามภาพธงโภชนาการ จะแสดงให้เห็นว่าสัดส่วนของอาหาร แสดงโดยใช้ขนาดของพื้นที่ พื้นที่มากกินมาก พื้นที่น้อยกินน้อย ให้กินอาหารทุกกลุ่ม และในแต่ละกลุ่มต้องกินให้หลากหลาย ไม่ซ้ำจำเจ เพื่อให้ได้สารอาหารต่างๆ ครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ และเป็นการหลีกเลี่ยงการสะสมพิษภัยจากการปนเปื้อนในอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งที่กินเป็นประจำๆ

หนักเช้า เบาเที่ยง เลี่ยง (หนัก) เย็น ²⁵

- อาหารเช้า ถือเป็นมื้อที่สำคัญที่สุดของวัน เพราะร่างกายต้องการนำพลังงานไปใช้ อาหารที่ควรรับประทานในมื้อเช้า จึงต้องเป็นอาหารที่ได้คุณค่าทางโภชนาการครบทั้ง 5 หมู่ และหลากหลาย พยายามเลือกกินธัญพืชไม่ขัดสี เสริมโปรตีนในอาหารเช้า นม ไข่ เนื้อสัตว์ เนื้อปลา และกินอาหารที่มีแคลเซียมสูง มีกากใยสูง
- อาหารเที่ยง ควรมีส่วน ค่อนข้าง และหลากหลายในปริมาณที่พอเหมาะเช่นกัน
- อาหารเย็น ควรเลี่ยงอาหารมื้อเย็นในปริมาณมากและใกล้เวลาเข้านอน และควรเลือกอาหารมีคุณภาพ ไขมันต่ำ เน้นผักและผลไม้มากๆ และที่สำคัญต้องกินให้ห่างจากเวลาเข้านอน 2-4 ชั่วโมง



ตัวอย่างเมนูอาหารสำหรับ 1 วัน ให้พลังงาน 2,000 กิโลแคลอรี
(เหมาะกับวัยรุ่นชาย)²²

อาหาร	ข้าว-แป้ง (10 ทัพพี)	ผัก (5 ทัพพี)	ผลไม้ (4 ส่วน)	เนื้อสัตว์ (9 ช้อน กินข้าว)	นม (1 แก้ว)	น้ำมัน (ไม่เกิน 7 ช้อนชา)
❖ อาหารเช้า - ข้าว(กล้อง)ต้ม - ผัดผักขี้ - ไข่เจียว-ตำลึง - น้ำส้มคั้น 1 แก้ว	2	2 0.5	2	2		1 3
❖ อาหารกลางวัน - บะหมี่น่องไก่ - มะละกอ 6 ชิ้น	3	1	1	3		1
❖ อาหารว่างบ่าย - มันเทศ ต้มน้ำขิง	2					
❖ อาหารเย็น - ข้าว(กล้อง) - ผัดผักคะน้า น้ำมันหอย - กุ้งนึ่งมะนาว - แกงป่าปลากทราย - เงาะ 4 ผล	3	1 0.5	1	1 1 2		1
❖ ก่อนนอน - นม 1 แก้ว					1	
รวม	10	5	4	9	1	6



ตัวอย่างเมนูอาหารสำหรับ 1 วัน ให้พลังงาน 1,600 กิโลแคลอรี
(เหมาะกับวัยรุ่นหญิง)²²

อาหาร	ข้าว-แป้ง (8 ทัพพี)	ผัก (4 ทัพพี)	ผลไม้ (3 ส่วน)	เนื้อสัตว์ (6 ช้อน กินข้าว)	นม (2 แก้ว)	น้ำมัน (ไม่เกิน 5 ช้อนชา)
❖ อาหารเช้า - โจ๊กหมู - ส้มเขียวหวาน 1 ผล - นมสด	2		1	2	1	1
❖ อาหารกลางวัน - ก๋วยเตี๋ยว ราดหน้า - ฝรั่ง 1 ผล	3	1	1	1		3
❖ อาหารเย็น - ข้าวสวย - แกงส้มผักรวม - เต้าหู้ทรงเครื่อง - มะละกอ 6 ชิ้น - นมสด	3	2 1	1	1 2	1	1
รวม	8	4	3	6	2	5



การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น²⁴

วัยรุ่น เป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน การออกกำลังกายเป็นการกระตุ้นให้มีการหลั่งฮอร์โมนต่างๆ ออกมา โดยเฉพาะ Growth hormone ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต มีสัดส่วนที่สูง และมีการพัฒนาการสร้างกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายในวัยนี้ควรฝึกทักษะในการเล่นกีฬาหลายๆ ชนิดไปพร้อมกันด้วย และเป็นกิจกรรมหรือเล่นกีฬาต่างๆ ที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย และไม่มีผลต่อโรคประจำตัว

ออกกำลังกายอย่างไรให้วัยใส..แข็งแรง..สูง..สมวัย..ไม่อ้วน

เริ่มจากพยายามลดเวลาที่ปกติใช้ไปกับการนั่งๆ นอนๆ เช่น นั่งเล่น ดูทีวี คุยโทรศัพท์ เล่นเกม ฯลฯ ไปทำกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวออกแรง ขึ้นตอนต่อไป คือ ต้องเล่น ขยับ ออกแรงให้มากขึ้น เคล็ดลั้งง่ายๆ คือ เริ่มจากเดินให้มากขึ้นกว่าเดิม เช่น ถ้าปกตินั่งรถไปเรียนหนังสือ ก็ให้ลงรถก่อนแล้วเดินไปโรงเรียนต่อ ทำทั้งขาไปและกลับ การเดินแต่ละเที่ยวแบบนี้เป็นเวลา 10-20 นาที จะเผาผลาญพลังงานไปได้ไม่น้อยกว่า 100 กิโลแคลอรี นอกเหนือจากการเดินแล้ว ก็ลองนึกถึงการออกกำลังกายหรือกีฬาที่เราชอบ จะทำให้สนุกยิ่งขึ้น

วัยรุ่นถ้าต้องการจะดูดี ไม่อ้วน ต้องขยับขยับร่างกาย และหมั่นออกกำลังกาย จนเป็นนิสัย นอกจากจะทำให้แข็งแรง ยังทำให้ปอด หัวใจ กล้ามเนื้อและกระดูกแข็งแรงอีกด้วย ควรขยับกาย เคลื่อนไหว ออกกำลังกาย รวมให้ได้อย่างน้อย 60 นาที หรือ 1 ชั่วโมงต่อวัน ถ้าทำได้มากกว่านี้ก็จะยิ่งดีขึ้นไปอีก การขยับและออกกำลังกายที่จะได้ผล อย่างน้อยต้องรู้สึกเหนื่อยพอประมาณ หัวใจเต้นเร็วขึ้น และหายใจแรงกว่าปกติ การขยับหรือออกกำลังกายเป็นเหมือนยาวิเศษ ไม่เพียงแต่ส่งผลดีต่อร่างกายและจิตใจเราเท่านั้น ยังทำให้เราควบคุมการกินได้ดีขึ้น คือรู้ว่เมื่อมีการออกแรงให้พลังงานไปแล้วก็ต้องระมัดระวังเรื่องการกินอาหาร หรือเติมพลังงานกลับเข้าไปด้วย เรื่องการออกกำลังกายและการกินอาหาร ถ้าทำควบคู่กัน จะทำให้ประสบความสำเร็จง่ายขึ้น



● **ผู้ชาย** สามารถเล่นกีฬาได้แทบทุกชนิดที่ทำให้เกิดกำลัง ความแข็งแรง ความรวดเร็ว และความอดทน เช่น การวิ่ง ฟุตบอล วอลเลย์บอล เทนนิส แบดมินตัน บาสเกตบอล จักรยาน การออกกำลังกายกล้ามเนื้อ ประเทษยก Weight ช่วยให้กล้ามเนื้อขา แข็งแรง

● **ผู้หญิง** ควรเน้นกีฬาประเภทที่ไม่หนัก แต่ทำให้ร่างกายแข็งแรง และ เสริมสร้างรูปร่างทรวดทรง เช่น วายน้ำ ยิมนาสติก โยคะ วอลเลย์บอล คาคิไอ

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย²⁶

1. ช่วยทำให้ระบบอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายมีการเคลื่อนไหว แข็งแรง คงทน และทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และอดทนยิ่งขึ้น
2. ทำให้ทรวดทรงสง่างาม
3. ทำให้ร่างกายมีการพัฒนาการตามวัยและแข็งแรง
4. ทำให้จิตใจแจ่มใส
5. ช่วยทำให้ระบบไหลเวียนเลือด ปอด หัวใจทำงานดีขึ้น เพื่อป้องกันโรค หัวใจ ความดันโลหิตสูง และช่วยให้ไม่เป็นลมหน้ามืดง่าย
6. ช่วยผ่อนคลายความเครียด ไม่ซึมเศร้า ไม่วิตกกังวล สุขภาพจิตดีขึ้น และนอนหลับสบาย
7. ช่วยทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น
8. ควบคุมน้ำหนักตัว



วัยรุ่นกับอารมณ์²⁴

“การจัดการกับความว้าวุ่น ทำอย่างไรให้ใจร่มๆ”

วัยรุ่นเป็นวัยที่จะมีการรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตัวเองได้ดีมากขึ้นกว่าวัยเด็ก การเข้าใจอารมณ์ของตนเองและมีการจัดการอารมณ์ที่เหมาะสมจึงมีความสำคัญ เพราะสามารถช่วยให้วัยรุ่นมีพัฒนาการทางจิตใจที่เข้มแข็ง นอกจากนี้ การจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้ไม่ดี ก็จะมีผลลบต่อการพัฒนาอัตลักษณ์ และความรู้สึกดีต่อตนเอง การรับรู้ และจัดการอารมณ์ของตนเองเป็นทักษะที่สามารถฝึกฝนได้ โดยอาศัยความเข้าใจและการฝึกพัฒนาบ่อยๆ โดยสามารถทำได้โดยใช้วิธีการดังต่อไปนี้

1. สังเกตความรู้สึกของตนเอง เลือกอารมณ์ที่เราสนใจ เช่น ความสุข แล้วสังเกตดูว่าเมื่อไหร่ที่เรามีอารมณ์นี้

2. สังเกตอารมณ์ความรู้สึกและที่มา ขณะที่เรากำลังรู้สึกมีเหตุการณ์อะไรที่เกิดขึ้น เรากำลังทำอะไรอยู่ แล้วอะไรทำให้เรารู้สึกแบบนั้น เราอาจจะมองหาเหตุผล และมีข้อสรุปกับตนเอง

3. ยอมรับและเข้าใจอารมณ์ที่เกิดขึ้น คนที่สามารถเข้าใจและยอมรับอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้ดี จะจัดการอารมณ์ตัวเองได้ดี การยอมรับว่าการมีความรู้สึกเกิดขึ้น “เป็นเรื่องธรรมดา”

4. เรียนรู้ผลกระทบจากการแสดงอารมณ์ การเข้าใจว่าอารมณ์ที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องราวปกติ แต่เราสามารถจัดการและเลือกแสดงออกอย่างเหมาะสมได้ คนที่ฝึกควบคุมการแสดงออกของอารมณ์ก็จะสามารถคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น

5. ฝึกจัดการกับอารมณ์ การทำให้ตัวเองรู้สึกดีขึ้น ควรเริ่มจากการยอมรับและเข้าใจความรู้สึก การจัดการความรู้สึกของตัวเองสามารถทำได้อยู่หลายวิธี เช่น การระบายความรู้สึกกับคนใกล้ชิด การเบี่ยงเบนความสนใจไปทำสิ่งอื่น



6. เปลี่ยนอารมณ์เป็นเรื่องเชิงบวก วัยรุ่นหลายคนสามารถพัฒนาอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นไปเป็นเรื่องเชิงบวกได้ เช่น แต่งเพลง แต่งกลอน เขียนนิยาย เขียนบล็อก ฯลฯ

วิธีการสร้างอารมณ์ดี และจัดการอารมณ์ไม่ดี ²⁷

การมีอารมณ์ดี มีความสุข ช่วยให้สุขภาพแข็งแรง มีความคิดสร้างสรรค์ คิดแก้ปัญหาและปรับตัวเก่ง สร้างความสัมพันธ์ได้ดี รู้จักดูแลตัวเอง มีพฤติกรรมที่ดี มีอายุยืนยาว

คนอารมณ์ดีใครๆก็อยากอยู่ใกล้ เพราะมีส่วนช่วยให้คนรอบข้างรู้สึกดี รวมถึงมีหัวใจที่สดชื่นแจ่มใส สร้างชีวิตชีวาได้มากขึ้นกว่าเดิม เรามีวิธีการสร้างอารมณ์ดี และจัดการอารมณ์ไม่ดีได้ ดังนี้

1. มองโลกในแง่ดี มองโลกทางบวก คิดบวก ความคิดเชิงลบเป็นตัวส่งเสริมความหดหู่ใจของอารมณ์
2. นอนหลับให้เพียงพอ สำหรับวัยรุ่นควรนอนอย่างน้อย 8-10 ชั่วโมงต่อวัน
3. ออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อยวันละ 30 นาที เป็นประจำ เพราะร่างกายจะหลั่งสารเอ็นโดฟินที่ช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น
4. พยายามยิ้มให้ตัวเอง โดยมิจำเป็นวิจยชี้ว่าสมองจะตอบสนองต่อการยิ้ม และสั่งให้รู้สึกมีความสุข แม้จะเป็นการฝืนยิ้มก็ตาม
5. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เพราะอาหารที่ดีนั้นส่งผลดีต่ออารมณ์ไปด้วย โดยควรเน้นธัญพืช ผัก ผลไม้ และอาหารที่อุดมไปด้วยโปรตีนโอเมก้า 3
6. นั่งสมาธิใช้เวลาแค่ 10 นาที ในแต่ละวัน หากที่นั่งสบายๆ ในห้องเงียบๆ
7. ทำกิจกรรมที่ตนเองชอบ เช่น ฟังเพลง ดูทีวี หรือภาพยนตร์ที่ชอบ เดินเล่น ปั่นจักรยาน



8. ออกไปเดินเล่น ถ้ารู้สึกอารมณ์ไม่ดีขึ้นมา ลองออกไปเดินเล่นข้างนอกดู รับอากาศที่สดชื่น สักประมาณ 20 นาที จะช่วยให้จิตใจแจ่มใสขึ้น

9. อย่าเป็นคนคิดเล็กคิดน้อย เพราะการคิดเช่นนี้จะกีดกร่อนอารมณ์ และสติปัญญามากที่สุด

10. มีความเห็นอกเห็นใจมนุษย์ นึกถึงใจเขาใจเรา

11. ภูมิใจและพอใจตัวเองตามความเป็นจริง

12. หัวเราะ การหาโอกาสหัวเราะให้ได้ในแต่ละวันจะเป็นกำไรชีวิต แถมอารมณ์ก็ดีด้วย

13. หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ และไม่ยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติดทุกชนิด เพราะอาจส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมและสภาวะอารมณ์ในแง่ลบ

ขลุ่ย



ใบกิจกรรมที่ 2

“แผนการดูแลสุขภาพของตนเอง”

แกนนำให้สมาชิกเขียนแผนกิจกรรมการดูแลสุขภาพของตนเอง และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (แผนกิจกรรมสำหรับ 1 สัปดาห์)

แบบฟอร์มการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมกับตนเอง (สำหรับ 1 สัปดาห์)

ชื่อสมาชิก.....

วัน	เมนูอาหาร (3 มื้อ ครบ 5 หมู่)	การออกกำลังกาย		วิธีการสร้าง อารมณ์ที่ดี
		วิธี	ระยะเวลา	
วันอาทิตย์				
วันจันทร์				
วันอังคาร				
วันพุธ				
วันพฤหัสบดี				
วันศุกร์				
วันเสาร์				

หมายเหตุ

ตารางสามารถปรับเปลี่ยนและเพิ่มเติมได้



ใบความรู้ที่ 3

"เคล็ดลับการดูแลสุขภาพแบบง่ายๆ" ²⁸



“เคล็ดลับการดูแลสุขภาพแบบง่ายๆ” เพียงแค่ปฏิบัติตามหลัก “3 อ”
ได้แก่

1) **อ อาหาร** กินอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ โดยให้ได้รับสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ทั้งคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน แร่ธาตุ และน้ำ ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

วัยรุ่นกับโภชนบัญญัติ 9 ประการ สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับวัยรุ่นให้เข้ากับวิถีชีวิตที่รวดเร็วสั้นๆ ง่ายๆ ที่เรียกว่า “4 อย่า 5 อย่าง” ได้ดังนี้

1. **อย่า**ให้กินอาหารครบ 5 หมู่
2. **อย่า**ให้กินข้าวเป็นหลัก สลับกับแป้งบ้าง
3. **อย่า**ให้กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้ตามธรรมชาติ เน้นกินพืชผัก 5 สี
4. **อย่า**ให้กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง เน้นกินปลา ไข่ และเนื้อแดง

5. **อย่า**ให้ดื่มนมที่เหมาะสมกับวัย เน้นการดื่มนมรสธรรมชาติ (รสจืด)
6. **อย่า**กินอาหารที่มีไขมันสูง
7. **อย่า**กินอาหารรสจัด
8. **อย่า**กินอาหารที่ปนเปื้อนเน้นกินอาหารสุกใหม่ๆ
9. **อย่า**ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เน้นดื่มน้ำเปล่าวันละ 8-10 แก้ว

2) **อ ออกกำลังกาย** เป็นประจำอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน อย่างสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง เช่น ว่ายน้ำ วิ่ง ปั่นจักรยาน เดินเร็ว กระโดดเชือก แอโรบิกแดนซ์ และโยคะ เป็นต้น การออกกำลังกายจะทำให้ปอด หัวใจ หลอดเลือด ตลอดจนระบบไหลเวียนทั่วร่างกายแข็งแรง ทนทาน และทำหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพ



3) อ อารมณ์ รู้จักผ่อนคลายอารมณ์เครียด หางานอดิเรกที่ชอบ เลือกวิธีที่ถนัด สนใจ ทำแล้วเพลิดเพลิน ลดความเครียด มีความสุข เช่น ฟังเพลง ร้องเพลง ดูโทรทัศน์ นอนหลับพักผ่อน ปลุกต้นไม้ เป็นต้น และพักผ่อนให้เพียงพอ

นอกจากการดูแลสุขภาพตามหลัก 3 อ แล้ว การดูแลสุขภาพความสะอาดในส่วนต่างๆของร่างกายก็มีความสำคัญเช่นกัน เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนต่างๆ ช่วงนี้จึงอาจเกิดปัญหาสุขภาพได้ หากไม่รู้จักรักษาสุขภาพที่ถูกต้อง

การดูแลสุขภาพวัยรุ่นในชีวิตประจำวัน

1. รักษาความสะอาดของร่างกายอย่างสม่ำเสมอ
2. รักษาอนามัยของผิวหนัง ดวงตา หู
3. รักษาฟันให้แข็งแรง และแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี
4. สละผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง
5. รักษาความสะอาดของเสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม ที่นอน ห้องนอน ให้สะอาด ไม่อับชื้น

6. ล้างมือทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร และหลังจากเข้าห้องน้ำ
7. ดูแลเรื่องการขับถ่ายให้เป็นกิจวัตรประจำวัน
8. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ
9. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

ดังนั้นการมีสุขภาพดี เป็นเรื่องที่สามารถทำได้ ถ้าเรารักและมุ่งมั่นที่จะทำตามเคล็ดลับข้างต้น การมีสุขภาพดีเกิดได้ไม่ยากสำหรับทุกคน





กิจกรรม : “ความเสี่ยงในชีวิตของวัยรุ่น”



จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงปัญหาความเสี่ยงของวัยรุ่น
2. เพื่อให้สมาชิกมีทักษะในการจัดการกับความเสี่ยงในชีวิตของวัยรุ่น

ระยะเวลา

60 นาที

กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/อุปกรณ์
1. แยกนำเปิดคลิปเกี่ยวกับอุบัติเหตุให้สมาชิกดู และแลกเปลี่ยนความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อดูคลิปจบ	คลิป “สูญเสียนทุกฝ่าย”
2. แยกนำให้สมาชิกจับคู่แลกเปลี่ยนความรู้สึกที่เกิดขึ้นว่าได้อะไรจากคลิป และสัมภาษณ์สมาชิก 2-3 คู่ และแยกนำเพิ่มเติมในส่วนที่แตกต่าง	
3. แยกนำสอบถามสมาชิกถึงความเสี่ยงของวัยรุ่นในปัจจุบันมีอะไรบ้าง และสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้ที่ 1 โดยจัดความเสี่ยงเป็นกลุ่มดังนี้ 1. อุบัติเหตุ 2. ยาเสพติด 3. ความรุนแรง 4. เพศ 5. พนัน	ใบความรู้ที่ 1 (ความเสี่ยงในชีวิตของวัยรุ่น)



กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/อุปกรณ์
4. แยกน้ำแบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5-6 คน (หรือตามความเหมาะสม) และให้สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันระดมความคิดบอกความรู้สึกจากการอ่านข่าว พร้อมทั้งวิเคราะห์สาเหตุและผลกระทบที่เกิดขึ้นของเหตุการณ์ในข่าว และให้ส่งตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอความรู้สึกและผลการวิเคราะห์ตามไปกิจกรรมที่ 1 โดยให้เลือกตัวอย่างข่าวกลุ่มละ 1 หัวข้อ ดังต่อไปนี้ 1. อุบัติเหตุ 2. ยาเสพติด 3. ความรุนแรง 4. เพศ 5. พนัน	- ตัวอย่างข่าว “สถานการณ์ต่างๆ” - กระดาษฟลิปชาร์ท - ปากกาเคมี - ใบกิจกรรมที่ 1 (วิเคราะห์หัวข้อข่าว)
5. แยกนำเสนอสาเหตุ และผลกระทบของปัญหาแต่ละข่าว ตามที่สมาชิกนำเสนอและเพิ่มเติมตามใบแนวทางการสรุปกิจกรรมที่ 1	- ใบแนวทางการสรุปกิจกรรมที่ 1 (สาเหตุและผลกระทบ)
6. แยกนำให้สมาชิกกลุ่มเดิม ระดมความคิดหาแนวทางการป้องกันและแก้ไขความเสี่ยง ต่อเหตุการณ์ตามหัวข้อที่ได้รับ และออกมาเสนอผลการประชุมกลุ่มด้วยวิธีการที่หลากหลายและน่าสนใจตามไปกิจกรรมที่ 2	- ใบกิจกรรมที่ 2 (แนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหา)
7. แยกนำเสนอสรุปแนวทางการป้องกันและแก้ไขความเสี่ยง ตามที่สมาชิกนำเสนอและเพิ่มเติมตามใบแนวทางการสรุปกิจกรรมที่ 2 และสรุปกิจกรรมตามแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม	- ใบแนวทางการสรุปกิจกรรมที่ 2 (วิธีการป้องกันและแก้ไขปัญหา)



สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงมากมาย โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และการหลั่งฮอร์โมนของต่อมไร้ท่อต่างๆ ซึ่งส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมการแสดงออก นับเป็นช่วงวัยที่อาจทำให้เกิดความรู้สึกสับสน หงุดหงิด อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ประกอบกับสภาพสังคม ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี การติดต่อสื่อสารไร้ขอบเขตในปัจจุบัน ยังส่งเสริมให้วัยรุ่น “อยากรู้ อยากเห็น อยากเป็น อยากลอง” มากขึ้น นอกจากนี้พัฒนาการทางสมองของวัยรุ่น มีส่วนสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล เนื่องจากสมองของวัยรุ่นส่วนที่ทำหน้าที่แสวงหาสิ่งเร้าใหม่ๆเติบโตเต็มที่ ในขณะที่สมองส่วนที่ทำหน้าที่ตัดสินใจยังไม่พัฒนาดีพอ ทำให้วัยรุ่นทำเรื่องเสี่ยงโดยไม่คำนึงถึงผลที่ตามมา

ดังนั้นวัยรุ่นควรตระหนักถึงความสำคัญของความเสี่ยงที่มักเกิดขึ้นใกล้ๆ ตัว เช่น อุบัติเหตุ ความรุนแรง ยาเสพติด เพศ การพนัน ฯลฯ และมีความสามารถที่จะจัดการกับความเสี่ยงเหล่านั้นได้ เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมและอภิปรายกลุ่ม
2. พิจารณาจากการนำเสนอผลงาน



ในความรู้ที่ 1

"ความเสี่ยงในชีวิตของวัยรุ่น"



วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงมากมาย โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย การหลั่งฮอร์โมนของต่อมไร้ท่อต่างๆ ซึ่งส่งผลต่ออารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมการแสดงออก นับเป็นช่วงวัยที่อาจทำให้เกิดความรู้สึกสับสน หงุดหงิด อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ประกอบกับสภาพสังคม ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี การติดต่อสื่อสารไร้ขอบเขตในปัจจุบัน ยิ่งส่งเสริมให้วัยรุ่น “อยากรู้ อยากเห็น อยากเป็น อยากลอง” มากขึ้น นอกจากนี้พัฒนาการทางสมองของวัยรุ่นมีส่วนสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล เนื่องจากสมองของวัยรุ่นส่วนที่ทำหน้าที่แสวงหาสิ่งเร้าใหม่ๆ เติบโตเต็มที่ ในขณะที่สมองส่วนที่ทำหน้าที่ตัดสินใจยังไม่พัฒนาดีพอ ทำให้วัยรุ่นทำเรื่องเสี่ยงโดยไม่คำนึงถึงผลที่ตามมา

โดยปัจจุบัน ความเสี่ยงของวัยรุ่นที่พบบ่อย สามารถแบ่งได้เป็น 5 กลุ่ม คือ

1. อุบัติเหตุ
2. ยาเสพติด
3. ความรุนแรง
4. เพศ
5. พนัน

อุบัติเหตุ³¹

อุบัติเหตุ หมายถึง เหตุการณ์ที่อุบัติขึ้นโดยไม่คาดคิด ไม่มีใครสามารถที่จะรู้ได้ว่าจะเกิดขึ้นที่ไหน เมื่อไหร่ และผลของอุบัติเหตุจะร้ายแรงแค่ไหน

สาเหตุของอุบัติเหตุเกิดได้หลายประการ ไม่ว่าจะเป็นเกิดจากภัยธรรมชาติ หรือความประมาทเลินเล่อของมนุษย์ ส่วนใหญ่แล้วร้อยละ 80 เกิดจากความบกพร่องของมนุษย์



ประเทศไทยมีผู้เสียชีวิตเพราะอุบัติเหตุในช่วงหลายปีที่ผ่านมา เฉลี่ยถึง 54-56 รายต่อวัน และเสียชีวิตจากอุบัติเหตุบนท้องถนน 36.2 คน ต่อประชากร 1 แสนคน ซึ่งเป็นอันดับ 2 ของโลก จากการจัดอันดับขององค์การอนามัยโลก (WHO) จึงถือได้ว่าอุบัติเหตุเป็นปัญหาที่สำคัญของประเทศไทย

ข้อมูลที่น่าสนใจเกี่ยวกับอุบัติเหตุ

- รถที่เกิดอุบัติเหตุมากที่สุด คือ รถจักรยานยนต์ รถกระบะ รถบรรทุก และรถเก๋ง
- ผู้เสียชีวิตและบาดเจ็บส่วนใหญ่อยูในช่วงอายุ 22-30 ปี รองลงมาคือช่วง 18-22 ปี
- อุบัติเหตุร้ายแรงเกิดในเวลากลางคืนมากกว่ากลางวันประมาณ 3 เท่า
- ผู้เสียชีวิตและบาดเจ็บจากอุบัติเหตุเป็นผู้ชายมากกว่าผู้หญิง
- สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุที่สำคัญคือ การขับเร็ว เมาสุรา และฝ่าฝืนสัญญาณไฟ ส่วนสาเหตุรองลงมา คือ โทรศัพท์ขณะขับรถ หลับใน ไม่ใช้อุปกรณ์ป้องกัน ตัดหน้ากระชั้นชิด แซงรถในที่คับขัน เป็นต้น

ยาเสพติด³⁰

ปัญหายาเสพติดเป็นปัญหาที่เป็นภัยร้ายแรงต่อสุขภาพ ส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจ สังคม บั่นทอนความเจริญของประเทศชาติ ยาเสพติดนั้นส่งผลกระทบต่อคนทั้งตนเอง ครอบครัว และคนรอบข้าง ทั้งยังนำไปสู่ปัญหาอาชญากรรม และการทำผิดกฎหมาย ไม่ว่าจะเป็นบุหรี่ยา หรือยาเสพติด ล้วนมีผลกระทบต่อสมองและระบบประสาทของผู้เสพ ตลอดจนทำให้สูญเสียเงินทองด้วย ปัจจุบันมีผู้ติดยาเสพติดเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่น ที่น่าเป็นห่วงคือ ยาเสพติดกำลังแพร่ระบาดสู่เด็กในชั้นประถมศึกษา อาจด้วยถูกเพื่อนชักจูงให้ลองเสพ อยากรู้ อยากลอง ถูกล่อลวง และสาเหตุสำคัญอีกประการหนึ่งคือการขาดความอบอุ่นในครอบครัว



ยาเสพติด หมายถึง สารหรือยาที่อาจเป็นผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติหรือจากการสังเคราะห์ ซึ่งเมื่อบุคคลใดเสพ หรือได้รับเข้าไปในร่างกายซ้ำๆ กันแล้ว ไม่ว่าจะด้วยวิธีใดๆ ซึ่งอาจเป็นช่วงระยะเวลาหนึ่งหรือนานติดต่อกันก็ตาม จะทำให้บุคคลนั้นต้องตกอยู่ใต้อำนาจหรือเป็นทาสของสิ่งนั้น ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ นอกจากนี้ยังอาจต้องเพิ่มปริมาณการเสพขึ้นเรื่อยๆ หรือทำให้สุขภาพของผู้เสพติดเสื่อมโทรมลง และเมื่อถึงเวลาอยากเสพแล้วไม่ได้เสพ จะมีอาการผิดปกติทางด้านร่างกายและจิตใจเกิดขึ้นในผู้เสพนั้น

ชนิดของยาเสพติด

ประเภทที่ 1 ประเภทกดประสาท เช่น เฮโรอีน ผีนมorfine ยานอนหลับ ยาระงับประสาท สารระเหย เครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์ ฤทธิ์ของยาจะไปกดประสาทส่วนสมองอย่างรุนแรง จนทำให้สมองมีหน้าที่ ความคิดอ่านช้าลง นอกจากนี้ยังมีฤทธิ์กดระบบทำงานของอวัยวะอื่นๆ ภายในร่างกาย มักพบว่าผู้เสพยาจะมีร่างกายซูบผอม ตัวเหลือง อ่อนเพลีย อารมณ์พุ่งชัน

ประเภทที่ 2 ประเภทกระตุ้นประสาท เช่น แอมเฟตามีนหรือยาบ้า กระต่อม โคเคน บุหรี่ กาแฟ มักพบว่าผู้เสพยาจะมีการหงุดหงิด กระวนกระวาย จิตสับสน ถ้าใช้ยานี้ในปริมาณมากๆ และนานๆ จะทำให้ร่างกายและสมองมีความเครียดและเสื่อมโทรมลง มีอาการเสื่อมทางจิตใจจนอาจกลายเป็นโรคจิตคลุ้มคลั่ง เช่น ทำร้ายตนเอง หรือฆ่าผู้อื่นได้

ประเภทที่ 3 หลอนประสาท เช่น แอลเอสดี เมสคาลิน เห็ดขี้ควาย ยาเค ยาประเภทนี้จะออกฤทธิ์ที่ระบบประสาทสมอง ส่วนสัมผัสทั้ง 5 คือ การมองเห็น ได้ยิน จมรส สัมผัส และการดมกลิ่น เกิดการเปลี่ยนแปลงไปจากความเป็นจริง ทำให้ผู้เสพยามีอาการประสาทหลอน ได้ยินเสียงประหลาด



ประเภทที่ 4 ออกฤทธิ์หลายอย่าง ทั้งกดประสาท กระตุ้นประสาท และ หลอนประสาท เช่น ภัยพิบัติ ผู้เสพติดมักมีอาการหวาดระแวง ความคิดสับสน เห็นภาพลวงตา หูแว่ว ควบคุมตนเองไม่ได้ และอาจป่วยเป็นโรคจิต จนถึงขั้นทำให้ ความจำเสื่อมได้

ความรุนแรง²⁹

ความรุนแรงเป็นได้ทั้งการใช้คำพูดหรือกำลัง การใช้อาวุธ การข่มขู่ ต่อบุคคลอันอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บหรืออันตรายถึงชีวิต ปัญหาความรุนแรง ในวัยรุ่นที่พบบ่อย เช่น การทะเลาะวิวาท การล้อเลียนปมด้อย การข่มขู่ การรีดไถเงิน การละเมิดทางเพศ ซึ่งอาจเกิดได้ทั้งในครอบครัว สังคม โรงเรียน หรือชุมชน ปัญหาเหล่านี้มีผลกระทบทั้งต่อบุคคลและสังคมในภาพรวม เช่น ในระดับบุคคล อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บ ความพิการ หวาดผวา หวาดกลัว เกิดบาดแผลทางจิตใจ เกิดปัญหาการเรียน เสียประวัติ หรืออาจสูญเสียอนาคตจากการเป็นผู้กระทำ ความรุนแรง

ความรุนแรงในสังคมปัจจุบันมาจากหลายปัจจัย

- เห็นจากคนในครอบครัวที่ใช้ความรุนแรงเป็นประจำ
- การเลี้ยงดู ถูกกระทำรุนแรงจากคนในครอบครัว
- ความรุนแรงจากสื่อต่างๆ เช่น โทรทัศน์ social media ฯลฯ
- เป็นความรู้สึก “เสียศักดิ์ศรี” “ถูกหยาม” “ถูกดูถูก” ทำให้รู้สึกโกรธ
- ค่านิยมที่คิดว่าสถาบันของตนเองต้องเป็นหนึ่ง



เพศ²⁹

วัยรุ่นเป็นวัยที่อยากรู้อยากลอง โดยเฉพาะเรื่องเพศ ดังนั้น การหาทางออกที่ดีจากการหมกหมุ่นเรื่องเพศ สามารถทำได้หลายวิธี เช่น การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา การอ่านหนังสือ การร้องเพลง หรือกิจกรรมอื่นๆ ที่เหมาะสม แต่สิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่งที่วัยรุ่นจำเป็นต้องรู้ คือ การป้องกันตนเองเมื่อมีเพศสัมพันธ์ เช่น การใช้ถุงยางอนามัย เพื่อเป็นการป้องกันการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ ตลอดจนป้องกันภาวะการตั้งครรภ์ในวัยที่ไม่สมควรหรือไม่พร้อม

มีแผนอย่างไรให้ถูกวิธี

- ควรสุภาพให้เกียรติซึ่งกันและกัน แสดงออกต่อกันอย่างเหมาะสม
- มีความรับผิดชอบมากขึ้น ช่วยกันเรื่องเรียน
- หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่ลับตาคนตามลำพัง เช่น ภายในห้องนอน หรือในบ้านที่ไม่มีใครอยู่ รวมทั้งการไม่ไปเที่ยวและพักค้างแรมอยู่ด้วยกันสองต่อสอง เพราะธรรมชาติของหญิงชายไวต่อความรู้สึกทางเพศถึงแม้จะไม่ตั้งใจ

การพนัน²⁹

การพนัน (gambling) หมายถึง การเล่นชนิดหนึ่งเพื่อเอาเงินหรือสิ่งอื่นใด ด้วยการเสี่ยงโชค โดยการทำนายหรือคาดเดาผลที่เกิดขึ้นในอนาคต การพนันอาจแบ่งได้หลายอย่าง เช่น การพนันในการแข่งขัน เช่น เกมไพ่ เกมลูกเต๋า การพนันโดยการทำนายผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคต เช่น การแทงบอล การแทงม้า และการพนันที่ไม่มีการแข่งขันโดยขึ้นกับความน่าจะเป็นของเหตุการณ์ที่เกิด เช่น หว่ย



การพนันจริงหรือ

1. ไม่รวย เสียมากกว่าได้
2. ถ้าได้มาง่ายก็หมดง่าย
3. ไม่ได้ถูกทุกครั้ง นานๆ ถูกครั้งหนึ่งได้มาก็ยังต้องใช้หนี้เก่า

เพื่อนเล่นการพนันอย่างไร

1. บอกเพื่อนอย่าเล่นเปลืองเงิน
2. ชวนทำกิจกรรมอื่น ที่เป็นประโยชน์
3. ปรึกษาผู้ใหญ่ ถ้ามีปัญหารุนแรง



ใบกิจกรรมที่ 1

วิเคราะห์หัวข้อข่าว

1. แยกเนื้อหาให้สมาชิกแบ่งกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5 - 6 คน (หรือตามความเหมาะสม)
2. เลือกประธาน/เลขากลุ่ม และตั้งชื่อกลุ่ม
3. ให้สมาชิกอ่านหัวข้อข่าวที่กำหนดให้ และช่วยระดมความคิด บอกความรู้สึกจากการอ่านข่าววิเคราะห์ และอภิปรายว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมีสาเหตุมาจากอะไรบ้าง และส่งผลกระทบอย่างไรบ้าง
4. สมาชิกเตรียมการนำเสนอผลการประชุมกลุ่ม



แบบฟอร์ม

ประเด็น	
➤ ความรู้สึกจากการอ่านข่าว	
➤ สาเหตุของปัญหา เกิดจากอะไรบ้าง	1)..... 2)..... 3)..... 4)..... 5)..... 6)..... 7).....
➤ ผลกระทบที่เกิดขึ้น	<u>ต่อต้านเอง</u> 1)..... 2)..... 3)..... <u>ต่อครอบครัว</u> 1)..... 2)..... 3)..... <u>ต่อสังคม</u> 1)..... 2)..... 3).....



ตัวอย่างข่าวสถานการณ์ต่างๆ

1. อุบัติเหตุ

สองวัยรุ่นชนจักรยานยนต์ชนประสาธนาจรใจ 16 ดังสนั่น ดับสยอง 2 ศพ กลางเมืองหาดใหญ่

เมื่อเวลาประมาณ 23.00 น. วันที่ 26 ก.พ. 59 ที่ผ่านมามีอุบัติเหตุรถจักรยานยนต์ชนประสาธนาจรใจ 16 ดังสนั่นเป็นเหตุให้มีผู้เสียชีวิตและบาดเจ็บหลายคน หลังจากตำรวจพร้อมหน่วยกู้ภัยมูลนิธิมิตรภาพสาคัดหาดใหญ่ ไปตรวจสอบที่เกิดเหตุ พบรถจักรยานยนต์ชนด้านขวา และรถจักรยานยนต์ชนด้านซ้ายปัดไถ ล้มอยู่บนถนนสภาพพังเสียหายทั้ง 2 คัน เนื่องจากชนประสาธนาจรใจอย่างรุนแรง และมีผู้เสียชีวิตคาที่ในที่เกิดเหตุ 1 คน เป็นเยาวชนชาย อายุ 16 ปี ชื่อนาย ก. (นามสมมุติ) คนขับรถชนด้านขวา เนื่องจากศีรษะฟาดพื้นและร่างกายบอบช้ำอย่างหนักจากแรงกระแทก และมีผู้บาดเจ็บอีก 2 คน ซึ่งขับขี่รถชนด้านซ้ายปัดไถ ชนท้ายกันมา หน่วยกู้ภัยได้นำตัวส่งโรงพยาบาลหาดใหญ่แต่เสียชีวิตที่โรงพยาบาล 1 คน คือ นาย ข. (นามสมมุติ) อายุ 22 ปี ส่วน นาย ค. (นามสมมุติ) อายุ 18 ปี บาดเจ็บสาหัสขาซ้ายหัก จากการสอบสวนชาวบ้านที่เห็นเหตุการณ์บอกว่า ขณะเกิดเหตุ รถทั้งสองคันขับมาด้วยความเร็วสูงและชนประสาธนาจรใจกลางถนนอย่างรุนแรงเสียงดังสนั่น เนื่องจากรถชนซ้ายปัดไถ ชนท้ายกันมา และรถชนด้านขวา ไม่ทันระวังและหลีกเลี่ยงไม่ทัน อย่างไรก็ตามเจ้าหน้าที่จะสอบสวนพยานแวดล้อมอย่างละเอียดอีกครั้งหนึ่งเพื่อดำเนินการทางคดีต่อไป

ที่มา : [https://www.khaosod.co.th/view_newsonline.php?](https://www.khaosod.co.th/view_newsonline.php?newsid=1456540572)

newsid=1456540572



2. ยาเสพติด

ไม่รอดอยู่ดี 2 วัยรุ่นเสพยาบ้าซึ่งกระเบะหนีตำรวจ เสียหลักพุ่งชนเสาไฟฟ้า

เมื่อช่วงกลางดึก วันที่ 6 ส.ค. 61 ที่ผ่านมา เจ้าหน้าที่ตำรวจได้รับแจ้งว่ามีอุบัติเหตุรถกระเบะชนเสาไฟฟ้าข้างทาง โดยเหตุเกิดที่ถนนรัตนเขต เขตเทศบาลเมืองยโสธร ตรงข้ามกับเรือนจำจังหวัดยโสธร จึงเดินทางไปตรวจที่เกิดเหตุ เมื่อไปถึงที่เกิดเหตุพบรถกระเบะ 4 ประตูลอยคว่ำคว่ำชนติดอัดอยู่กับเสาไฟฟ้าริมถนนจนทำให้ด้านหน้ารถพังเสียหายยับ แต่โชคดีที่ไม่มีใครได้รับบาดเจ็บหรือเสียชีวิต ทราบชื่อคนขับ นายนก (นามสมมุติ) และนายหนู (นามสมมุติ) เพื่อนที่นั่งคู่มาด้วย โดยก่อนเกิดเหตุเจ้าหน้าที่ตำรวจชุดสืบสวนสถานีตำรวจภูธรเมืองยโสธร ได้สืบทราบว่ามีวัยรุ่นทั้ง 2 คน มีพฤติกรรมเสพยาบ้า จึงได้นำกำลังบุกเข้าจับกุมที่บริเวณบ้านพัก แต่ขณะเข้าจับกุมวัยรุ่นทั้งสองคนไหวตัวทัน จึงพากันขับรถคันเกิดเหตุหลบหนีไปอย่างรวดเร็ว

เจ้าหน้าที่ตำรวจจึงได้ขับรถกระเบะติดตามไปอย่างกระชั้นชิด จนรถกระเบะของวัยรุ่นทั้งสองไปเฉี่ยวชนรถจักรยานยนต์ของชาวบ้านที่จอดอยู่ริมถนนได้รับความเสียหายไป 3 คัน จากนั้นก็พยายามขับรถหลบหนีไปตามถนนหน้าเรือนจำยโสธรด้วยความเร็วสูง และพยายามจะเลี้ยวขวาเข้าถนนรัตนเขต แต่ด้วยความเร็วของรถทำให้รถเสียหลักแหกโค้งไปชนกับเสาไฟฟ้าข้างทางอย่างแรง จนรถพังเสียหายวิ่งไปต่อไม่ได้ ทำให้เจ้าหน้าที่ตำรวจที่ไล่ติดตามมาเข้าควบคุมตัววัยรุ่นทั้งสองคนเอาไว้ได้ในที่เกิดเหตุ เมื่อตรวจค้นในตัวพบยาบ้าจำนวน 5 เม็ด อยู่กับนายหนู และพบเศษยาบ้าอีกบางส่วนอยู่กับนายนก ซึ่งทั้ง 2 คน ยอมรับว่าได้พากันเสพยาบ้าก่อนหน้านี้จริง เจ้าหน้าที่ตำรวจจึงได้ควบคุมตัวทั้งสองไปตรวจปัสสาวะที่โรงพยาบาลยโสธร



ซึ่งแพทย์ยืนยันว่ามีสารเสพติดในร่างกายจริง ตำรวจจึงควบคุมตัวทั้งสอง
ส่งพนักงานสอบสวน ดำเนินคดีในข้อหาหมิ่นประมาทในครอบครัวโดยผิดกฎหมาย
และเสพยาบ้าโดยผิดกฎหมายต่อไป

ที่มา : <https://www.sanook.com/news/7471562/>

3. ความรุนแรง

วัยรุ่นเลือดร้อน นักร้องคอนเสิร์ตเมمنั้โตะข้างๆ คว้ามิดแทงกันยับดับ 1

เจ้าหน้าที่ตำรวจ สน.อุตรดิตถ์ ได้รับแจ้งเหตุทะเลาะวิวาทมีคนถูกแทง
ได้รับบาดเจ็บ และเสียชีวิตบริเวณตลาดนัดเบอร์วัน ถนนรามคำแหง 2
แขวงดอกไม้ เขตประเวศ กรุงเทพฯ ไปตรวจสอบพร้อมด้วยเจ้าหน้าที่ตำรวจ
ฝ่ายสืบสวน สน.อุตรดิตถ์ เจ้าหน้าที่กองพิสูจน์หลักฐาน (พฐ.) แพทย์นิติเวช
รพ.ตำรวจ และเจ้าหน้าที่มูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง ที่เกิดเหตุอยู่ด้านหลังตลาดซึ่งมี
การจัดงานประจำปี ที่บริเวณข้างเวทีคอนเสิร์ตพบศพนายไก่อ่ (นามสมมุติ)
อายุ 16 ปี มีบาดแผลถูกแทงบริเวณใต้ราวนมข้างซ้าย 1 แผล ที่ท้อง 1 แผล
และถูกฟันที่ศีรษะอีก 1 แผล สวมเสื้อยืดสีดำ นุ่งกางเกงขายาวสีดำ นอนเสียชีวิต
จมกองเลือด ใกล้กันพบปลอกมีดสีเขียวยาว 12 ซม. จึงเก็บไว้เป็น
หลักฐาน นอกจากนี้ยังมีนายขวด (นามสมมุติ) อายุ 26 ปี และ น.ส.แต่น
(นามสมมุติ) อายุ 28 ปี ทั้งสองถูกแทงบริเวณคอ เจ้าหน้าที่นำตัวส่ง รพ.ปิยะมิตร
โดย น.ส.แต่น ถูกแทงลำคอบาดแผลเกือบทะลุ บาดเจ็บสาหัสต้องรักษาตัว
ในห้องฉุกเฉิน

จากการสอบสวนพยานในที่เกิดเหตุทราบว่า ก่อนเกิดเหตุมีงาน
คอนเสิร์ต โดยกลุ่มผู้ตายมากันหลายคน แบ่งเป็น 2 โต๊ะขายหญิง ระหว่างนั้น
มีคนในกลุ่มโต๊ะผู้ตายตะโกนออกมาว่า “ใครจิบแฟนกูเดี๋ยวละเลย”
แต่มีกลุ่มผู้ชายอีกกลุ่มที่นั่งอยู่โต๊ะใกล้ๆ กันได้ยิน แล้วคิดว่าถูกข่มขู่จึงเริ่ม
มองหน้ากัน และเมื่องานจบจึงเกิดมีปากเสียงกัน โดยกลุ่มผู้ชายได้ลากผู้ตาย



ออกมาข้างเวที ก่อนจะรุมทำร้าย ทำให้ทางกลุ่มเพื่อนผู้ตายวิ่งมาช่วย จึงถูกมิดแทงสวนได้รับบาดเจ็บ ก่อนจะแยกย้ายกันหลบหนี แต่ทางเจ้าหน้าที่ รปภ. สามารถตามจับไว้ได้ 1 คน ก่อนส่งตัวให้ตำรวจพาไปสอบสวน นอกจากนี้มีรายงานข่าวแจ้งว่า เจ้าหน้าที่ตำรวจฝ่ายสืบสวน สน.อุตรดิตถ์ สามารถติดตามจับกุมตัวนายก (นามสมมติ) อายุ 20 ปี ผู้ต้องหาพร้อมอาวุธมีดปลายแหลมยาว 12 ซม. จากการสอบสวนให้การรับสารภาพว่าเป็นคนใช้อาวุธทำร้ายร่างกายผู้ตายจนเสียชีวิต เบื้องต้นแจ้งข้อหาฆ่าตนตายโดยเจตนา และข้อหาทำร้ายร่างกายผู้อื่นจนได้รับบาดเจ็บสาหัส พร้อมเร่งติดตามตัวกลุ่มผู้ก่อเหตุมาดำเนินคดีตามกฎหมายต่อไป

ที่มา : <https://www.msn.com/th-th/news/uknews/วัยรุ่นเนื้อร้อน-นั่งดูคอนเสิร์ตเขม่นไต่ข้างๆ-คว้ามิดแทงกันยับดับ-1/vp-AAynisN>

4. เรื่องเพศ

โจ้ววัย 16 หื่น แซตลงข่มขืน ขี้เด็กหญิง ป.6

เด็กนักเรียนหญิงวัย 12 ปี ตกเป็นเหยื่อภัยร้ายทางอินเทอร์เน็ต ถูกเด็กหนุ่มวัยรุ่นแซตลงข่มขืนรายนี้ เปิดเผยเมื่อเวลา 10.30 น. วันที่ 29 มกราคม 61 นางน้อย (นามสมมติ) อายุ 46 ปี บ้านอยู่ตำบลท่าราบ อำเภอเมืองเพชรบุรี ได้พา ด.ญ.แนน (นามสมมติ) ลูกสาววัย 12 ปี เป็นนักเรียนชั้น ป.6 โรงเรียนแห่งหนึ่งในอำเภอเมืองเพชรบุรี พร้อมไปรับรองแพทย์จากโรงพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี ระบุว่า ด.ญ.แนน ถูกล่อลวงล่อลวงทางเพศ เข้าแจ้งความเจ้าหน้าที่ตำรวจ ให้ดำเนินคดีกับนายเล็ก (นามสมมติ) อายุ 16 ปี บ้านอยู่ตำบลโพไร่หวาน อำเภอเมืองเพชรบุรี ที่ก่อเหตุล่อลวง ด.ญ.แนน ไปกระทำอนาจารและข่มขืนกระทำชำเรา



สอบสวนนางน้อยให้การว่า ช่วงเช้าวันที่ 28 มกราคม ได้พา ด.ญ.แนน ลูกสาว ไปส่งที่โรงเรียนตามปกติ กระทั่งช่วงสายครูโทรศัพท์มาบอกว่าลูกสาว ไม่ได้มาเรียนหนังสือ ตนก็บอกว่าได้พาลูกสาวไปส่งที่หน้าโรงเรียนแล้ว แต่ครู ยืนยันว่าด.ญ.แนนไม่ได้อยู่ในโรงเรียน โดยมีคนเห็นว่ามีชายวัยรุ่นขี่รถ จักรยานยนต์มารับไปจากหน้าโรงเรียน ด้วยความเป็นห่วง รีบออกติดตามหา โดยสอบถามเพื่อนๆ ของลูกสาวที่โรงเรียนจนทราบว่าลูกสาวได้ไปกับนายเล็ก (นามสมมติ) วัยรุ่นชาวตำบลโพไร่หวาน

จึงเดินทางไปตามหาในพื้นที่ จนกระทั่งพบลูกสาวอยู่กับนายเล็กที่บ้าน เมื่อเค้นสอบถามจนทราบว่าลูกสาวลักลอบมีเพศสัมพันธ์กับนายเล็ก หลายครั้งแล้ว จึงพาไปตรวจร่างกายที่โรงพยาบาล ก่อนมาแจ้งความดังกล่าว

ต่อมาเจ้าหน้าที่ตำรวจนำกำลังไปควบคุมตัวนายเล็กมาสอบปากคำ ให้การว่า ตนไม่ได้เรียนหนังสือและไม่ได้ทำงาน รู้จักกับ ด.ญ.แนน ผ่านทาง อินเทอร์เน็ตระบบแชต พุดคุยกันจนสนิทสนม จนกระทั่งช่วงก่อนปีใหม่เมื่อ 1 เดือนเศษที่ผ่านมา ได้นัดพบ ด.ญ.แนน โดยขี่รถจักรยานยนต์ไปรับพาไป เที่ยวเล่นเกมที่บ้านเพื่อน ก่อนจะลงเอยด้วยการมีเพศสัมพันธ์กัน โดยที่ ด.ญ.แนน ก็ยินยอมด้วยความเต็มใจ หลังจากนั้นก็จะนัดกันไปเที่ยวและมี เพศสัมพันธ์กันบ่อยครั้ง ทั้งที่บ้านเพื่อนและบ้านตัวเอง ซึ่งไม่มีผู้ใหญ่อยู่บ้าน จนครั้งล่าสุดขี่รถจักรยานยนต์ไปรับ ด.ญ.แนน ที่หน้าโรงเรียน พาไปเล่นเกม ที่บ้าน พร้อมฉวยโอกาสหาความสุขทางเพศกัน โดยที่ ด.ญ.แนน ไม่ได้ขัดขืน กระทั่งแม่ของ ด.ญ.แนน ตามมาเจอที่บ้านเค้นถามจนทราบความจริง พาไปแจ้งความดังกล่าว

เจ้าหน้าที่ตำรวจเผยว่า คดีนี้ทั้งผู้ก่อเหตุและผู้ถูกกระทำยังเป็นเยาวชน ทั้งคู่ ดังนั้น จึงต้องมีตัวแทนจากฝ่ายต่างๆ เข้าร่วมสอบสวน ตามกระบวนการ ทางกฎหมาย ประกอบด้วย ตำรวจ อัยการ นักสังคมสงเคราะห์ หรือ นักจิตวิทยา



ทนายความ และผู้ปกครอง เบื้องต้นได้รับแจ้งและดำเนินการสอบสวนหาข้อเท็จจริงทั้ง 2 ฝ่าย เพื่อนำเสนอคณะกรรมการตามกระบวนการทางกฎหมาย โดยแจ้งข้อกล่าวหาเกี่ยวกับนายเล็กคือพรากเด็กอายุไม่เกิน 15 ปี ไปจากบิดามารดา ผู้ดูแล และเพื่อการอนาจาร และกระทำชำเราเด็กหญิงอายุไม่เกิน 13 ปี ซึ่งไม่ใช่ภรรยาตน โดยเด็กหญิงนั้นยินยอมหรือไม่ก็ตาม จากนั้นควบคุมตัวนายเล็กส่งให้สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนดูแลต่อไป

ที่มา : <https://news.mthai.com/general-news/4297.html>

5. เรื่องการพนัน

**ตำรวจเตรียมออกหมายเรียกนักพนันบอลออนไลน์ กว่า 900 คน
เข้ารับทราบข้อกล่าวหาเล่นการพนัน หลังตำรวจบุกจับศูนย์ควบคุมดูเว็บ
พนันฟุตบอลออนไลน์**

วันนี้ (4 มิ.ย.61) ผู้สื่อข่าวรายงานว่า จากกรณีที่เจ้าหน้าที่ตำรวจศูนย์ป้องกันปราบปรามการลักลอบเล่นการพนันทนายผลการแข่งขันฟุตบอลตรวจค้นบ้านหลังหนึ่งย่านสะพานสูง หลังพบว่าเป็นศูนย์ควบคุมดูเว็บการพนันฟุตบอลออนไลน์ พร้อมทั้งจับกุมผู้ต้องหา 8 คน และของกลาง โดยพบว่ามีเงินสด 8 เดือน มีกำไร 120 ล้านบาท รวมถึงมีลูกค้าประจำแบบรายเดือนประมาณ 914 คน มียอดสมัครใหม่รายวัน วันละ 50 คน

ด้านเจ้าหน้าที่ตำรวจเปิดเผยว่า จากการสอบถามผู้ต้องหาทั้ง 8 คน พบว่าเข้าบ้านหลังดังกล่าวมาในราคาเดือนละ 18,000 บาท เบื้องต้นเจ้าหน้าที่จะได้เรียกเจ้าของบ้านมาสอบถามว่า มีส่วนเกี่ยวข้องให้มีการเปิดเว็บพนันหรือไม่ นอกจากนี้ยังได้สั่งการให้พนักงานสอบสวน สน.บางชันออกหมายเรียกนักพนันตามรายชื่อทั้ง 914 ราย เพื่อเข้ารับทราบข้อกล่าวหา



เล่นการพนันออนไลน์ สำหรับผู้ดูแลที่จับกุมได้ทั้ง 8 คน จะส่งให้สถานี ตำรวจนครบาลบางชันดำเนินคดี ในข้อหาร่วมกันจัดให้มีการเล่นหรือช่วย ประกาศโฆษณาหรือชักชวนโดยทางตรงหรืออ้อม ให้ผู้อื่นเข้าเล่นหรือเข้าพนัน ในการเล่นพนันทายผลพนันฟุตบอลออนไลน์โดยไม่ได้รับอนุญาต และ สั่งการอายัดบัญชีทั้งหมดเพื่อตรวจสอบแจ้งข้อหาฟอกเงินเพิ่มเติม อย่างไรก็ตาม อดีตรัฐมนตรีว่าการตำรวจนครบาลจะเร่งขยายผลจับกุมเจ้าของเว็บไซต์การพนันดังกล่าวซึ่งทราบว่า เป็นคนไทย นอกจากนี้ ฝากถึงประชาชนหากพบการลักลอบเปิดให้มีการเล่น การพนันทุกรูปแบบ สามารถแจ้งเบาะแสกับเจ้าหน้าที่ตำรวจได้ที่สายด่วน 191 เนื่องจากการพนันทุกรูปแบบนี้เป็นการมอมเมาเด็กและเยาวชน

ที่มา : <https://www.pptvhd36.com/news/82538>



ใบแนวทางการสรุปกิจกรรมที่ 1

สาเหตุและผลกระทบ

ข่าวเกี่ยวกับ อุบัติเหตุ

ประเด็น	คำตอบตามภาพข่าว	ความรู้เพิ่มเติม เรื่องสาเหตุและผลกระทบ ของปัญหาอุบัติเหตุ
➤ สาเหตุของปัญหา เกิดจากอะไรบ้าง	1. ขับรถเร็วเกินกำหนด 2. ฝ่าฝืนกฎจราจร 3. เมาแล้วขับ ด้วยความดีกคะนอง	1. ใช้โทรศัพท์ขณะขับรถ 2. เมาแล้วขับ 3. อุปกรณ์ของรถไม่สมบูรณ์ชำรุด 4. ภัยธรรมชาติ เช่น ฝนตก หมอกลงจัด 5. ไม่สวมหมวกกันน็อก
➤ ผลกระทบที่เกิดขึ้น	ต่อตนเอง 1. ได้รับบาดเจ็บ พิการ เสียชีวิต 2. เสียทรัพย์สิน เงินทอง เสียเวลา 3. ขาดเรียน เสียการเรียน ออกจากงานขาดรายได้ 4. อาจถูกจับเป็นผู้ต้องหา เสียอนาคต ต่อครอบครัว 1. สมาชิกทุกคนในครอบครัวเดือดร้อน เสียเวลา ต้องลางานมาดูแลระหว่างรักษาพยาบาล 2. เสียทรัพย์สินเงินทอง เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล	ต่อตนเอง - สุขภาพจิตเสีย ต่อครอบครัว - เกิดปัญหาความขัดแย้ง ความเครียดในครอบครัว



ประเด็น	คำตอบตามภาพข่าว	ความรู้เพิ่มเติม เรื่องสาเหตุและผลกระทบ ของปัญหาอุบัติเหตุ
	ต่อสังคม - สูญเสียชีวิต ซึ่งเป็นทรัพยากรที่มีค่าของชาติ - เสียงบประมาณในการซ่อมแซมถนน และอุปกรณ์อื่นๆ	ต่อสังคม สร้างความเดือดร้อนรำคาญ

ข่าวเกี่ยวกับ ยาเสพติด

ประเด็น	คำตอบตามภาพข่าว	ความรู้เพิ่มเติม เรื่องสาเหตุและผลกระทบ ของปัญหายาเสพติด
1. สาเหตุของปัญหาเกิดจากอะไรบ้าง	- เพื่อนชวน - ต้องการให้เป็นที่ยอมรับจากกลุ่มเพื่อน - ความอยากรู้อยากลองด้วยความคึกคะนอง	- จากการถูกล่อลวงให้ลอง - สถานที่อยู่อาศัยเป็นแหล่งที่มีการเสฟและค้ายาเสพติด - หาได้ง่ายก็จะทำให้เกิดการลองใช้ไปได้มากขึ้น - การเลียนแบบ - การประชดครอบครวัหรือผู้ใหญ่ - ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง - ขาดทักษะการปฏิเสธ



ประเด็น	คำตอบตามภาพข่าว	ความรู้เพิ่มเติม เรื่องสาเหตุและผลกระทบ ของปัญหาอุบัติเหตุ
2. ผลกระทบที่เกิดขึ้น	ต่อตนเอง 1. ทำสิ่งที่ผิดกฎหมาย ลักเล็กขโมยน้อย 2. ถูกดำเนินคดีเพราะทำผิดกฎหมาย 3. เสียการเรียน เสียเวลา และอาจเสียอนาคต 4. มีผลกระทบโดยตรงต่อร่างกายและจิตใจ 5. ทำลายสมอง 6. ทำให้สูญเสียทรัพย์สิน เงินทอง ต่อครอบครัว 1. สร้างความทุกข์ให้กับพ่อแม่ 2. มีปัญหากับครอบครัว/ครอบครัวถูกคุกคาม 3. นำไปสู่ความยุ่งยาก ขัดแย้งแตกแยก ต่อสังคม 1. สังคมเดือดร้อนขาดความสงบสุข ประเทศขาดความมั่นคงและปลอดภัย 2. สูญเสียทรัพยากรมนุษย์ ซึ่งเป็นทรัพยากรที่มีค่าของชาติ 3. ผลกระทบต่อภาระค่าใช้จ่ายของรัฐที่เพิ่มสูง	ต่อตนเอง 1. มีอาการหงุดหงิด กระวนกระวายถ้าไม่ได้เสพ 2. อาจไปก่ออาชญากรรมได้ เช่น ปล้น รังราว ลักทรัพย์ ค้ายาเสพติด ค้าประเวณี ต่อครอบครัว - สมาชิกภายในครอบครัวได้รับความเดือดร้อนทั้งด้านเศรษฐกิจและสังคม ต่อสังคม - ต้องสูญเสียทรัพยากรในการป้องกันและแก้ไข ปัญหาโดยไม่จำเป็น



ข่าวเกี่ยวกับ ความรุนแรง

ประเด็น	คำตอบตามภาพข่าว	ความรู้เพิ่มเติม เรื่องสาเหตุและผลกระทบ ของปัญหาความรุนแรง
➤ สาเหตุของปัญหา เกิดจากอะไรบ้าง	1. เกิดจากอารมณ์ชั่ววูบ ใจร้อน และขาดสติ 2. ความแค้นไม่ชอบหน้ากัน และไม่ถูกกัน 3. เรื่องชู้สาว เจมนัชายที่มา พัวพันกับเพื่อนผู้หญิง 4. การดื่มเครื่องดื่มของมีนเมา 5. การอยู่ในสถานที่ที่เสี่ยงต่อการเกิดการทะเลาะวิวาท 6. มีอาวุธอยู่ในครอบครอง	1. เสียศักดิ์ศรี คึกคะนอง ถูกข่มขู่ 2. การเลียนแบบผู้กระทำความรุนแรง 3. เลียนแบบจากสื่อ 4. รักพวกพ้อง
➤ ผลกระทบที่เกิดขึ้น	<u>ต่อตนเอง</u> 1. เกิดการบาดเจ็บทั้งร่างกาย และจิตใจ จนถึงเสียชีวิต 2. อาจถูกดำเนินคดีเพราะทำผิดกฎหมาย 3. เสียการเรียน เสียเวลา และอาจเสียอนาคต <u>ต่อครอบครัว</u> 1. สร้างความทุกข์ให้กับพ่อแม่ 2. เสียทรัพย์สินเงินทองเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล 3. ถ้าเกิดความพิการ ต้องเป็นภาระเสียค่าใช้จ่ายในการดูแลในระยะยาว และเป็นภาระพ่อแม่ต้องเลี้ยงดู 4. ผู้ปกครองอาจต้องขาดงานเพื่อมาดูแล ทำให้สูญเสียรายได้	<u>ต่อตนเอง</u> 1. สภาพจิตใจถูกทำร้าย เกิดความคับแค้นใจ นำไปสู่การแก้แค้น 2. อาจไม่มีเพื่อนในวัยข้างหน้า 3. หงุดหงิดง่าย ขี้โมโห ไม่มีความสุข



ประเด็น	คำตอบตามภาพข่าว	ความรู้เพิ่มเติม เรื่องสาเหตุและผลกระทบ ของปัญหาความรุนแรง
	ต่อสังคม - ก่อให้เกิดอาชญากรรม เพราะทำให้ผู้อื่นเสียชีวิต - สูญเสียทรัพยากรมนุษย์ ซึ่งเป็นทรัพยากรที่มีค่าของชาติ	ต่อสังคม - สังคมเดือดร้อนขาดความสงบสุข ประเทศขาดความมั่นคงและปลอดภัย - มีปัญหาเศรษฐกิจ รวมทั้งมีผลกระทบต่อการท่องเที่ยว

ข่าวเกี่ยวกับ เพศ

ประเด็น	คำตอบตามภาพข่าว	ความรู้เพิ่มเติม เรื่องสาเหตุและผลกระทบ ของปัญหาเพศ
➤ สาเหตุของปัญหาเกิดจากอะไรบ้าง	- การอยู่ด้วยกันสองต่อสองในที่ลับตาคน - ขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องเพศ - ไม่รู้จัการปฏิเสธเมื่อถูกแฟนขอมีเพศสัมพันธ์ - ไม่รู้เท่าทันสื่อโซเชียล	- ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ - ขาดการเอาใจใส่จากพ่อแม่ - อยากรู้ อยากลอง - สื่อต่างๆ การได้รับสื่อที่ช่วย - ไม่มีทักษะการปฏิเสธ - มีสิ่งช่วย - ขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องเพศ - อยู่ในสถานที่ลับตาคน - การเลียนแบบพฤติกรรมตามกระแสตะวันตก



ประเด็น	คำตอบตามภาพข่าว	ความรู้เพิ่มเติม เรื่องสาเหตุและผลกระทบ ของปัญหาเพศ
➤ ผลกระทบที่เกิดขึ้น	ตนเอง 1. ทำให้เสียการเรียน 2. อายเพื่อน ครอบครัว 1. สร้างความทุกข์ให้กับพ่อแม่ 2. เกิดความไม่เข้าใจกันของคนในครอบครัว สังคม 1. ปัญหาการล่อลวง 2. เป็นสิ่งที่ผิดกฎหมาย เพราะการมีเพศสัมพันธ์กับเด็กที่มีอายุไม่เกิน 15 ปี ถือว่ามีความผิด ต้องได้รับโทษทางกฎหมาย	ตนเอง 1. ติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ 2. ท้องก่อนวัยอันควร นำไปสู่ปัญหาการทำแท้ง 3. เกิดความเครียด คิดมาก อาจนำไปสู่การฆ่าตัวตาย หรือการแก้ปัญหาด้วยวิธีรุนแรง 4. อาจเกิดปัญหาเรื่องค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงดูเด็กที่เกิดจากการตั้งครรภ์ที่ไม่ตั้งใจ ครอบครัว - เป็นภาระของครอบครัว กรณีติดโรค หรือ ท้องก่อนวัยอันควร สังคม - ขาดประชากรที่มีคุณภาพ ในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติ



ข่าวเกี่ยวกับ การพนัน

ประเด็น	คำตอบตามภาพข่าว	ความรู้เพิ่มเติม เรื่องสาเหตุและผลกระทบ ของปัญหาการพนัน
1. สาเหตุของปัญหา เกิดจากอะไรบ้าง	1. สื่ออินเทอร์เน็ตออนไลน์ มีโฆษณามากมายบนโลก อินเทอร์เน็ต 2. เพื่อนชักชวน อยากรู้ อยากลอง 3. ถึงแหล่งพนันได้ง่าย เช่น พนันบอลออนไลน์	1. รู้สึกสนุกกับการได้เสี่ยง 2. มีความต้องการวัตถุ ตามสมัยนิยมสูง เช่น อยากได้โทรศัพท์ มือถือ รองเท้า กระเป๋า 3. มีแบบอย่างให้เห็น เช่น พ่อแม่ ญาติพี่น้อง 4. หนีออกจากบ้าน แล้วหาเงินเลี้ยงดูตัวเอง 5. หลีกหนีปัญหาชีวิต 6. อยากชนะอยากได้เงิน แบบง่าย
2. ผลกระทบที่เกิดขึ้น	ต่อตนเอง 1. ทำสิ่งที่ผิดกฎหมาย เพื่อนำ เงินมาใช้หนี้ 2. อาจถูกดำเนินคดีเพราะทำผิด กฎหมาย 3. เสียการเรียน เสียเวลา และ อาจเสียอนาคต	ต่อตนเอง 1. เป็นหนี้พนันและถูกข่มขู่ ให้หาเงินมาใช้หนี้ อาจถูกทำร้าย 2. มีปัญหากับเพื่อน ขอยืมเงินผู้อื่น เพื่อไปจ่าย หนี้พนัน 3. มีอาการหงุดหงิด กระวนกระวายถ้าหยุดเล่น 4. อาจนอนไม่หลับเสียสุขภาพ 5. อารมณ์แปรปรวน



ประเด็น	คำตอบตามภาพข่าว	ความรู้เพิ่มเติม เรื่องสาเหตุและผลกระทบ ของปัญหาการพนัน
	ต่อครอบครัว 1. สร้างความทุกข์ให้กับพ่อแม่ 2. มีปัญหากับครอบครัว ครอบครัวถูกคุกคาม 3. เริ่มพุดปิดกับครอบครัวเพราะ ปกปิดข้อมูลการเล่นการพนัน ต่อสังคม 1. ก่อให้เกิดอาชญากรรม เช่น ปล้น ชิงทรัพย์ ค้ายาเสพติด ค้าประเวณี 2. สังคมเดือดร้อนขาดความสงบสุข ประเทศขาดความมั่นคงและ ปลอดภัย	ต่อครอบครัว - ชีวิตครอบครัวไม่มีความสุข มีปัญหากับครอบครัว



ใบกิจกรรมที่ 2

แนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหา

1. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มย่อยเดิม ระดมความคิดหาแนวทางการป้องกันและแก้ไขความเสี่ยงต่อเหตุการณ์ ตามหัวข้อที่ได้รับ

2. สมาชิกเตรียมการนำเสนอผลการประชุมกลุ่ม ด้วยวิธีการที่หลากหลายและน่าสนใจ เช่น แสดงบทบาทสมมติ หรือแต่งเพลง ร้องเพลง แต่งกลอน หรือตั้งสโลแกน ฯลฯ

แบบฟอร์ม

ข่าวเกี่ยวกับเรื่อง.....

1. การป้องกันและแก้ไขปัญหาโดย

1.1

1.2

1.3

1.4

1.5

2. วิธีการนำเสนอ คือ

.....
.....
.....



ใบแนวทางการสรุปกิจกรรมที่ 2

วิธีการป้องกันและแก้ไขปัญหาคือความเสี่ยงต่อเหตุการณ์นั้นๆ

● ปัญหาอุบัติเหตุ³¹

1. สวมหมวกกันน็อคทุกครั้งเวลาขับขี่รถจักรยานยนต์
2. ไม่ขับขี่รถจักรยานยนต์สวนทาง หรือข้ามช่องทางวิ่ง
3. ไม่ขับเร็วเกินกว่าที่กฎหมายกำหนด
4. หมั่นตรวจอุปกรณ์ของรถ
5. ให้อสัญญาณไฟทุกครั้งเมื่อเปลี่ยนช่องทาง
6. ระวังระวังและลดความเร็ว เมื่อพบกับสภาพถนนที่ขรุขระ และเปียกชื้น
7. ไม่เสพหรือดื่มของมึนเมาขณะขับขี่
8. การขับขี่รถผ่านบริเวณสี่แยกควรหยุด หรือชะลอความเร็วของรถ
9. ปฏิบัติตามกฎหมายจราจร

● ปัญหายาเสพติด²⁹

1. ไม่หมกมุ่น
2. ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เช่น อ่านหนังสือ เล่นกีฬา หรือทำงานอดิเรกต่างๆ
3. หลีกเลี่ยงคนที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติดที่เสพและจำหน่าย
4. ไม่หลงเชื่อคำชักชวน หรือคำแนะนำใดๆ
5. ศึกษาให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโทษของสิ่งเสพติด
6. เมื่อมีปัญหาควรปรึกษาครอบครัวและคนที่ไว้ใจ
7. ช่วยกันสอดส่อง ดูแล
8. ถ้าพบคนกำลังเสพสิ่งเสพติดหรือจำหน่าย ให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่



9. ทุกคนในครอบครัวควรสร้างความรักความเข้าใจและความสัมพันธ์อันดีต่อกัน

● ปัญหาความรุนแรง ³⁰

1. รู้จักการข่มใจ อดทนอดกลั้น
2. ไม่ยุ่งยงส่งเสริมให้เกิดการทะเลาะวิวาทกัน
3. ควรหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือสารเสพติดทุกชนิด
4. ไม่ช่วยเพื่อนในทางที่ผิด เช่น ไปช่วยทะเลาะกับคนอื่น
5. ไม่ใช้อารมณ์ตัดสินปัญหาความขัดแย้ง แต่ควรใช้สติ
6. พยายามควบคุมอารมณ์โกรธของตนเอง
7. ให้รู้จักกล่าวคำขอโทษและการให้อภัย
8. ผู้ปกครองต้องให้ความรักเอาใจใส่ดูแลบุตรหลานของตนให้ดี
9. ต้องมีกฎหมายหรือบทลงโทษที่เด็ดขาด

● ปัญหาเพศ ³⁰

1. มีทักษะในการปฏิเสธและวิธีการหลีกเลี่ยงที่จะมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

2. ถ้ามีปัญหาควรปรึกษาพ่อแม่
3. หลีกเลี่ยงการไปพักค้างคืน สถานที่เปลี่ยว โรงแรม และสถานเริงรมย์

ทุกรูปแบบ

4. หลีกเลี่ยงการคบเพื่อนหรือออกเที่ยวกับเพื่อนต่างเพศที่ไม่รู้จักดีพอ
5. หลีกเลี่ยงการดูหนังสือหรือภาพยนตร์หรือสื่อ Internet ที่มีภาพหรือข้อความที่แสดงออกทางเพศ ซึ่งเป็นการช่วยทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศ
6. ควรหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือสารเสพติดทุกชนิด
7. การสำนึกความใคร่ด้วยตนเอง (ไม่ใช่เรื่องผิดหรือเรื่องน่าอายเป็นเรื่องธรรมชาติ)



● ปัญหาการพนัน³⁰

1. ไม่หมกมุ่น
2. สนุกได้ด้วยกิจกรรมอื่นๆ เช่น ออกกำลังกาย
3. ห่างไกลจากคนเล่นการพนัน
4. ต้องสร้างค่านิยมใหม่ เช่น การพอเพียง ไม่คิดรวยทางลัด
5. ศึกษาให้มีความรู้ ความเข้าใจ ของโทษและพิษภัยของการพนัน
6. พ่อแม่ต้องเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูก คุยกับลูกบ่อยๆ





กิจกรรม : อ่บ่บมเป็นเห่บ่



จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญของการป้องกันปัญหาการรังแกกัน
 - 1.1. มีจิตสำนึกในการเห็นอกเห็นใจผู้อื่นและไม่รังแกผู้ที่อ่อนแอกว่า
 - 1.2. มีจิตสำนึกในการปกป้องคนที่อ่อนแอและช่วยเหลือผู้ที่ถูกรังแก
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถจัดการแก้ปัญหาได้เมื่อถูกรังแก

ระยะเวลา

45 นาที

กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/อุปกรณ์
1. แคนนำเกริ่นโดยสุ่มถามสมาชิก 2-3 คน ว่าเคยเห็นเพื่อนถูกรังแกไหม แล้วรู้สึกอย่างไร แล้วเราจะทำอย่างไร แล้วถามสมาชิกทั้งหมดว่าแล้วเราจะทำอย่างไรเรื่องการรังแกกัน	
2. แคนนำให้สมาชิก เล่นเกม “เสือจับลิง” โดยมีวิธีการเล่นดังนี้ 1) ให้สมาชิกตั้งชื่อสัตว์แทนตัวของเรา 2) เมื่อแคนนำเอ่ยชื่อสัตว์ขึ้นมาสองชื่อ เช่น ให้สิงโตเป็นนักล่า โดยจับเหยื่อที่เป็นช้าง สิงโตต้องหาวิธีเข้าไปแตะตัวช้างให้ได้ โดยเพื่อนที่เป็นสัตว์ชนิดอื่นต้องช่วยกันป้องกันไม่ให้สิงโตมาแตะโดนตัวช้าง (กำหนดเวลา 90 วินาที)	



กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/อุปกรณ์
3) ถ้าสิงโตเข้าไปแตะตัวช้างไม่ได้ แขนงาก็เรียกชื่อสัตว์มาอีกหนึ่งตัวให้เป็นสองตัว ที่ต้องหาวิธีเข้าไปแตะตัวช้างให้ได้ เพื่อนที่เป็นสัตว์ชนิดอื่นๆก็ช่วยกันป้องกันไม่ให้สัตว์สองตัวนั้นเข้ามาแตะตัวช้าง (กำหนดเวลา 90 วินาที) 4) แขนงาถามความรู้สึกของสมาชิกที่เป็นผู้ล่าและถามความคิดเห็นของผู้ที่ถูกล่า	
3. เปิดหนังสือ เรื่อง “ไม่เห็นอก แต่เห็นใจ” ความยาว 5 นาที	- หนังสือ “ไม่เห็นอก แต่เห็นใจ” Sabina.co.th
4. แขนงาถามสมาชิกได้เรียนรู้อะไรจากการเล่นเกมและดูหนังสือ สมาชิกรู้สึกอย่างไร ได้ข้อคิดอะไรจากกิจกรรมนี้	
5. แขนงาสรุปรูปตามแนวคิดของสมาชิก และเน้นว่าเราควรฝึกฝนตนเองให้เป็นผู้เห็นอกเห็นใจผู้อื่น และมีจิตสำนึกในการปกป้องผู้ที่อ่อนแอกว่า และช่วยเหลือคนที่โดนรังแก	
6. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มย่อย กลุ่มละ 4-5 คน ร่วมกันระดมความคิด เมื่อตัวเราตกอยู่ในสถานการณ์ที่โดนรังแกหรือโดนแกล้ง จะมีวิธีการอย่างไรเพื่อที่จะไม่โดนรังแก	- กระดาษ ฟลิปชาร์ต - ปากกาเคมี
7. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอวิธีการป้องกันหรือออกมาแสดงเป็นบทบาทสมมติ	



กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/อุปกรณ์
8. แยกนำไปให้สมาชิกจับกลุ่มเดิม ร่วมกันระดมความคิดเห็น ในประเด็นการหาวิธีป้องกันการถูกรังแกที่สามารถปฏิบัติได้จริง กลุ่มละ 1 ประเด็น ดังนี้ 1.) แนวทางการเลี้ยงสถานการณ์ 2.) วิธีการหาคนช่วย / วิธีการสื่อสารเพื่อขอความช่วยเหลือ 3.) วิธีการฝึกการกล้าแสดงออกเพื่อปกป้องตนเอง 4.) ฝึกการป้องกันตนเองโดยไม่ทำร้ายผู้อื่น ให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอด้วยวิธีการที่น่าสนใจ แปลกใหม่ สนุกสนาน เช่น แสดงเป็นละครสั้นๆ หรือบทบาทสมมติ ในสถานการณ์ต่างๆ ให้เห็นภาพ	- ใบความรู้ที่ 1 (แนวทางการ ป้องกันตนเอง เมื่อถูกรังแก และการเห็นอก เห็นใจผู้อื่น) - กระดาษ - ฟลิปชาร์ต - ปากกาเคมี
9. แยกนำเสนอสิ่งที่ได้จากการนำเสนอ	

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

การกลั่นแกล้งหรือรังแกกันทั้งทางร่างกาย จิตใจ และคำพูดในกลุ่มวัยรุ่น เป็นพฤติกรรมความรุนแรงอย่างหนึ่ง ซึ่งมีผลทั้งต่อร่างกายและจิตใจของผู้ถูกรังแก ดังนั้นสิ่งที่ควรคำนึงถึงมีอยู่ 3 ประเด็นใหญ่ๆ คือ ประเด็นแรก เราควรเห็นอกเห็นใจผู้อื่นและไม่รังแกผู้อื่น ประเด็นที่สอง เราควรมีจิตสำนึกในการป้องกันผู้ที่อ่อนแอ และประเด็นที่สาม การรู้จักป้องกันตนเองจากการถูกรังแก ซึ่งการป้องกันตนเองจากการถูกรังแกเป็นเรื่องสำคัญและจำเป็นมาก โดยมีแนวทางดังนี้ 1.) เลี้ยงสถานการณ์ที่โดนรังแก 2.) หาคนช่วย 3.) ฝึกกล้าแสดงออกเพื่อปกป้องตนเอง และ 4.) ฝึกการป้องกันตนเองโดยไม่ทำร้ายผู้อื่น และที่สำคัญต้องมีความเชื่อมั่นในการที่จะปกป้องตนเอง และให้อภัยถ้าเพื่อนที่รังแกยอมรับผิดและขอโทษ



การประเมินผล

- สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
- พิจารณาจากการระดมความคิด



ใบความรู้ที่ 1

(แนวทางการป้องกันตนเองเมื่อถูกกลั่นแกล้ง, รังแก, และการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น)³³



การถูกเพื่อนกลั่นแกล้งหรือรังแก (Bullying) ที่ปรากฏเป็นข่าวอยู่บ่อยครั้ง ในช่วงนี้ เป็นพฤติกรรมรุนแรงอย่างหนึ่ง โดยการรังแกมีทั้ง 1.) การข่มเหง และรังแกทางกาย พบเห็นได้บ่อยในทุกโรงเรียน เช่น การผลัก ต่อย หยิก ดึงผม ใช้อุปกรณ์แทนอาวุธในการข่มขู่ 2.) การข่มเหงรังแกทางจิตใจ เช่น การล้อเลียน หรือทำให้รู้สึกอับอาย การกีดกันออกจากกลุ่ม การเพิกเฉย ทำเหมือนไม่มีตัวตน 3.) การข่มเหงรังแกทางคำพูด เช่น การใช้คำหยาบคายหรือดูถูกเหยียดหยาม 4.) การข่มเหงรังแกทางอินเทอร์เน็ต เช่น ใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ กล่าวหาหรือใส่ความให้ได้รับความอับอาย เป็นต้น ซึ่งสาเหตุการกลั่นแกล้งหรือรังแกกัน มาจากหลายสาเหตุ เช่น

- ผู้ที่ถูกรังแกมีลักษณะอ่อนแอ ปกป้องตัวเองไม่ได้
- การเลียนแบบ โดยเฉพาะการเลียนแบบจากในโซเชียล
- ผู้ที่รังแกผู้อื่น อาจมีสาเหตุจากสภาพจิต เช่น เกเร ดื้อ ต่อด้าน ได้รับการเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย ทำตามกลุ่มเพื่อน เสพสื่อรุนแรง อยากรู้ อยากลอง ฯลฯ หรือไม่ได้รับการปลูกฝังคุณธรรม และจริยธรรมในช่วงวัยเด็ก ขาดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

ผลกระทบของการข่มเหงรังแกกัน จะทำให้ผู้ที่ถูกรังแกมีอารมณ์ซึมเศร้า หรือวิตกกังวล เพิ่มความรู้สึกโดดเดี่ยว การกินการนอนผิดปกติ ไม่มีความสุขในการทำกิจกรรมที่ชื่นชอบได้ ซึ่งปัญหานี้อาจยังคงอยู่จนถึงวัยผู้ใหญ่ นอกจากนี้ อาจมีอาการทางกาย เช่น ปวดท้อง ปวดศีรษะ รวมถึงมีผลการเรียนลดลง หรือต้องออกจากโรงเรียน ตลอดจนมีความเสี่ยงสูงที่จะกลายเป็นผู้ใช้ความรุนแรงกับ



คนอื่นในอนาคต ขณะที่ผู้ที่ชอบรังแกผู้อื่นจะมีความเสี่ยงให้แอลกอฮอล์หรือสารเสพติดเมื่อเป็นวัยรุ่น รวมทั้งชอบทำร้ายร่างกาย ทำลายทรัพย์สิน และอาจต้องออกจากโรงเรียน เสี่ยงทำผิดกฎหมาย ตลอดจนมีความเสี่ยงที่จะทำร้ายคู่สมรสและบุตรเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่

แนวทางการป้องกันตนเอง³⁴

1. วิธีเลี่ยงสถานการณ์

1.1 เลี่ยงไปทางอื่น “คนฉลาดมองเห็นอันตรายแล้วหนีไปซ่อนตัว” เราต้องพยายามหลีกเลี่ยงคนและสถานที่ที่อาจทำให้ถูกรังแก เช่น ที่ลับตาคนต่างๆ หรือหลบหลีกกลุ่มคนที่เคยรังแกเราเป็นประจำ อยู่ใกล้ครู/ผู้ใหญ่ที่สามารถช่วยเราได้

1.2 การทำเฉยไว้ “คนโง่ระเบิดอารมณ์ออกมาเต็มที่ แต่คนฉลาดระงับอารมณ์ไว้เสมอ” ถ้าพยายามทำเฉยไว้ ผู้ที่มารังแกจะรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จในการรังแกหรือไม่สนุกที่จะรังแกต่อไป แล้วเลิกไปเอง

1.3 ตอบแบบที่เขาคิดไม่ถึงหรือคาดไม่ถึง “คำตอบที่อ่อนโยนทำให้หายโกรธ” เราก็ทำเป็นขำๆ ไปเลย เช่น เขาล้อตัวเราว่าอ้วน เราก็ยิ้มแล้วตอบว่า เออใช่เราอ้วน เราก็ว่าเราจะลดความอ้วนอยู่พอดี สัก 5-6 โล เพื่อเราจะได้อุดูดีและหุ่นดีขึ้นกว่านี้ เป็นต้น

2. การขอความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น

ให้เดินไปขอคำปรึกษาผู้ใหญ่ในยามเกิดปัญหา ทั้งกับผู้ปกครอง/ครูในโรงเรียน ให้ทราบเรื่องและช่วยแก้ไข เพราะนอกจากเป็นการช่วยเหลือตัวเราไม่ให้โดนแกล้งหรือถูกรังแกอีก ยังเป็นการช่วยไม่ให้คนอื่นโดนแกล้งหรือรังแกอีกด้วย



3. วิธีฝึกการกล้าแสดงออกเพื่อป้องกันตนเอง

คนที่ตกเป็นเหยื่อและถูกรังแก ส่วนมากมักมีบุคลิกภาพที่อ่อนแอ จี๊ดจ๊าด ไม่สู้คน ดังนั้นในกรณีที่ต้องเผชิญหน้า เราต้องฝึกให้เป็นผู้เข้มแข็ง โดยฝึกทักษะต่างๆ ดังนี้

- การฝึกมองหน้า สบตา ไม่หลบสายตา ยึดออก ยืนอย่างมั่นคง หากถูกแกล้ง แต่ต้องระวังว่าไม่ใช่การจ้องหน้าเพื่อไปกระตุ้นให้เขามารังแก
- การฝึกสื่อสารด้วยเสียงที่ดัง หนักแน่น ไม่แสดงความกังวลให้เห็น เช่นพูดว่า “หยุดนะ อย่ามาทำแบบนี้ไม่ชอบ” ซึ่งสิ่งสำคัญในการฝึกทักษะข้างต้น จะต้องสร้างความมั่นใจให้กับตัวเอง เพราะคนที่ชอบแกล้งจะถอยหนีถ้าเห็นว่าเรามั่นใจกล้าพูดกล้าแสดงออก

4. การฝึกป้องกันตนเอง โดยไม่ทำร้ายผู้อื่น³⁵

การป้องกันตนเอง โดยฝึกศิลปะการป้องกันตัว เช่น มวย ยูโด การต่อสู้อื่นๆ การวิ่งให้เร็วเพื่อหลบหลีกเอาตัวรอด ฯลฯ ซึ่งเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับการป้องกันตัวเมื่อโดนคุกคาม โดยเริ่มจากวิธีที่ไม่ใช้ความรุนแรง เช่น พูดแสดงความไม่พอใจกับคนที่มาแกล้งหรือรังแก เพื่อเป็นการขู่ไม่ให้เขามาทำเราอีก เช่น เราไม่ชอบที่มามีทำแบบนี้ หยุดเดี๋ยวนี้ ถ้าไม่หยุดเราเอาจริงแน่ ถ้าอีกฝ่ายยังไม่หยุด รังแกหรือแกล้งอาจจะต้องใช้กำลังเบาๆ บ้าง เพื่อเป็นการเตือน เช่น การใช้มือปิด โดยไม่ให้อีกฝ่ายบาดเจ็บ อย่างไรก็ตามแต่วิธีนี้ควรเป็นทางเลือกสุดท้าย ถ้าใช้วิธีอื่นไม่ได้ผลจริงๆ



หลักในการฝึกฝนตนเองให้เป็นผู้เห็นอกเห็นใจในผู้อื่น³⁶

1. การเอาใจเขามาใส่ใจเรา

คิดเสียว่าหากเราเป็นเขาเราจะรู้สึกอย่างไร เช่น หากเห็นผู้อื่นหกล้ม ก็ให้คิดเสียว่าถ้าเป็นตัวเราเอง เราคงเจ็บนะ เห็นผู้อื่นถูกรถทำหรือถูกนินทาว่าร้าย คิดดูว่าถ้าเป็นเราก็คงแข็ง สงสาร หรือมีความเห็นใจอยากยื่นมือเข้าช่วยเหลือ ไม่อยากให้เรื่องนี้เกิดขึ้นกับเรา ช่วยเขาด้วยการไม่ซ้ำเติมเขา อย่างน้อยก็ไม่ร่วมวิพากษ์วิจารณ์

2. การจับอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นให้ได้

หัดตัวเองให้เป็นผู้จับความรู้สึกของผู้อื่น ระมัดระวังในความรู้สึกของผู้อื่น มีความไวเพียงพอที่จะสามารถรับรู้ในอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นได้ดีเพียงพอ อาจเริ่มด้วยการจับสังเกตสีหน้าและกริยาอาการที่เปลี่ยนแปลงไป เรียนรู้ว่าการพูดและการกระทำต่างๆ ของเรา อาจส่งผลกระทบต่อผู้อื่น

3. ฝึกความละเอียดอ่อนในการเรียนรู้อารมณ์

เรียนรู้ผู้อื่นได้ด้วยการเรียนรู้ตัวเอง ตัวเองมีอารมณ์อย่างไร ผู้อื่นก็มีอารมณ์เฉกเช่นเดียวกัน ถ้าจับอารมณ์ของตัวเองได้ ก็เรียนรู้ที่จะจับอารมณ์ของผู้อื่นได้เช่นกัน ทั้งนี้ ใช้หลักการของเหตุผลล้วนๆ อย่าคิดเอาเองหรือฟังซ่าน รวมทั้งไม่รับผลกระทบจากอารมณ์ของผู้อื่น ที่อาจทำให้เราหัวเสียไปเสียก่อน เรื่องแบบนี้ฝึกทั้งการข่มซึ่งอารมณ์ความรู้สึกของตัวเองด้วย

4. ตอบสนองตามแนวทางที่เหมาะสม

ความเห็นอกเห็นใจต่อผู้อื่น ควรยึดหลักการแสดงออกและตอบสนองในแนวทางที่เหมาะสม มุ่งเน้นความช่วยเหลือที่เป็นไปได้ โดยตัวผู้รับมีความต้องการ และเราซึ่งเป็นผู้ให้ไม่ลำบาก โดยเฉพาะในเรื่องสินทรัพย์เงินทองต้องระวังให้มาก



ขณะเดียวกัน ถ้ามีความลำบากใจมากที่จะช่วยเหลือผู้อื่น ให้กลับมาทบทวน เพราะแสดงว่ามีอะไรบางอย่างที่อาจผิดปกติ อาจหาตัวช่วยที่ไว้วางใจได้เพื่อปรึกษาหารือ

การที่คนเรารู้จักที่จะเห็นอกเห็นใจผู้อื่นนั้น เป็นข้อดีและเสน่ห์ที่หาได้ยาก ไม่ได้ง่าย คนที่เห็นอกเห็นใจผู้อื่นนั้น ไปทางไหนก็มีแต่คนรักคนนิยม เพราะได้อานิสงค์แห่งเมตตาปราณีแห่งความเห็นใจนั้น อยากเป็นมิตรอยากให้ความช่วยเหลือ ยิ่งสูงวัยยิ่งมีเมตตา ยึดหยุ่นต่อชีวิตของตัวเองและผู้อื่นเป็น ก็ยังมีแต่คนรักคนชอบ มีความเห็นอกเห็นใจในเพื่อนมนุษย์ เพราะเพื่อนมนุษย์นั้นเองที่จะโอบอุ้มและเมตตาปราณีตอบ “แต่ก็ต้องไม่ลืมว่าเห็นอกเห็นใจเขานั้น...เห็นอกเห็นใจให้ไปด้วย”

Empathy ... ความเข้าใจ เห็นใจผู้อื่น...นิสัยดี ๆ ที่ฝึกหัดได้ ³⁷

1. การสะท้อนความคิดผู้อื่น เช่น ถ้าเราทำอะไรให้ใครไม่พอใจ แทนที่เราจะคิดว่าเราทำอะไรหรือเขาจึงไม่พอใจ ให้ลองคิดว่าเขาไม่พอใจอะไรหรือ
2. ให้ความเข้าใจไม่ว่าจะเห็นด้วยหรือไม่ก็ตาม เช่น แม้เราจะเห็นว่าการกระทำบางอย่างไม่ถูกต้อง เราควรจะคิดว่าผู้กระทำคงจะมีเหตุผลของเขาเอง พยายามรับรู้เหตุผลนั้นคืออะไร
3. แสดงออกในทางบวก แทนที่จะตำหนิตติเตียน หากทางแสดงออกที่จะทำให้ผู้อื่นรู้ว่าเราพยายามเข้าใจ อันนี้จะทำได้ก็ต่อเมื่อเราทำมาก่อนหน้านี้ได้
4. ให้ความเป็นมิตร แทนที่จะแยกฝ่าย แยกกลุ่ม แยกพวก พยายามหาทางทำให้เราและผู้อื่นกลมกลืนกันให้ได้มากที่สุด
5. ให้เกียรติผู้อื่น ไม่ว่าจะอย่างไรก็ไม่แสดงความลบหลู่ดูหมิ่นใคร ต้องคิดให้ได้ว่าคนเราเท่าเทียมกัน





กิจกรรม : รู้รอนอเพียง



จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงการรู้จักการรอคอย และรู้จักพอเพียง ไม่วัตถุนิยม

ระยะเวลา

60 นาที

กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/อุปกรณ์
1. แยกนำเปิดหนังสือ เรื่อง พอเพียงที่เพียงพอ	- หนังสือ เรื่องพอเพียง ที่เพียงพอ
2. แยกนำให้สมาชิกจับคู่แลกเปลี่ยนความรู้สึกแต่ละคนรู้สึกอย่างไรจากการดูหนังสือ	- กระดาษ/ปากกา
3. แยกนำสุ่มถามสมาชิก 2-3 คู่ ได้ข้อคิดและบทเรียนอะไรจากหนังสือ	
4. แยกนำให้สมาชิกที่เหลือเพิ่มเติมข้อคิดความรู้สึกละแวกที่แตกต่าง (คำตอบที่แตกต่างของสมาชิกที่แยกนำสุ่มถาม)	



กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/อุปกรณ์
5. แยกนำแบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อย 5-6 คน (เลือกประธาน, เลขา) ให้สมาชิกพลัดกันเล่าประสบการณ์ดีๆ ที่ผ่านมาที่ทำได้ด้วยตัวเอง เมื่ออยากได้อะไรบางอย่าง จะมีวิธีทำอย่างไรเพื่อที่จะได้สิ่งนั้นมา เพื่อให้รู้ถึงคุณค่าของการรอคอย ตามใบกิจกรรมที่ 1	- ใบกิจกรรมที่ 1 - (ประสบการณ์ดี มีคุณค่า) - กระดาษ - ฟลิปชาร์ต - ปากกาเคมี
6. ให้แต่ละกลุ่มเลือกเรื่องที่ดีที่สุดของกลุ่ม ออกมาเล่านำเสนอวิธีการทำอย่างไรเพื่อให้ได้สิ่งนั้นมา / เมื่อไม่ได้เราจะทำอย่างไร ให้บอกวิธีการปฏิบัติ จากนั้นให้นำสรุปและประมวลเรื่องเล่าที่ดีที่สุดที่สมาชิกออกมานำเสนอ	
7. แยกนำเพิ่มเติมตามใบความรู้ที่ 1	- ใบความรู้ที่ 1 (10 แนวทางการใช้ชีวิตอย่าง “พอเพียง” ตามแบบฉบับพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ ๙)
8. แยกนำให้สมาชิกเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มเดิม ร่วมกันระดมความคิดในประเด็น เปลี่ยนค่านิยมของวัยรุ่น จากวัตถุนิยมสู่การพอเพียง และให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอด้วยวิธีการที่น่าสนใจ เช่น การออกแบบการเดินรณรงค์ ประชาสัมพันธ์ ร่วมกันทำกิจกรรมในวันสำคัญ คิดสโลแกนคำขวัญในเรื่อง รู้รอพอเพียง เป็นต้น ตามใบกิจกรรมที่ 2	- ใบกิจกรรมที่ 2 (พอเพียง เพื่อเพียงพอ)
9. แยกนำสรุปตามสิ่งที่ได้จากการนำเสนอ	



สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

จากการเปลี่ยนแปลงของสังคมในปัจจุบัน ส่งผลให้เกิดกระแสนิยมในกลุ่มวัยรุ่นส่วนใหญ่ โดยวัยรุ่นมักจะแสวงหาวัตถุมานตอบสนองความต้องการของตนเอง เมื่อต้องการอะไรต้องได้ ไม่รอคอย โดยไม่คำนึงถึงวิธีการที่จะได้มา มีผลให้วัยรุ่นเกิดความเสี่ยงในการดำเนินชีวิตในหลายๆเรื่อง ดังนั้น ถ้าวัยรุ่นสามารถเปลี่ยนค่านิยมในการใช้ชีวิตจากวัตถุนิยมเป็นรู้จักพอเพียงและอดทนรอคอย จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถดำเนินชีวิตในสังคมยุคปัจจุบันได้อย่างมีความสุข ซึ่งแนวทางการใช้ชีวิตอย่างพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ ๙ เป็นแนวทางหนึ่งที่วัยรุ่นสามารถเลือกไปเป็นแบบอย่างในการใช้ชีวิตให้มีความสุขอย่างพอเพียงภายใต้กระแสวัตถุนิยมในปัจจุบันได้

การประเมินผล

- สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
- ผลการระดมสมอง



ใบความรู้ที่ 1

(10 แนวทางการใช้ชีวิตอย่าง "พอเพียง" ตามแบบฉบับ พระบาทสมเด็จพระ พระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชรัชกาลที่ 9)³⁸



1. ความพอประมาณ คือเดินทางสายกลาง ทั้งชีวิต การเงิน และความเป็นอยู่ ถ้าขาดความพอประมาณชีวิตก็จะมีผลกระทบคือ เกินพอดี เกิดความไม่รู้จักรู้พอ เกินความต้องการ อยากได้อะไรก็มี กระทั่งการเงิน คือการใช้จ่ายเกินตัว ไม่รู้จักรู้พอ เกินประมาณ ใช้เงินเกินความพอดี ความเป็นอยู่ที่เกินพอดี จะใช้แบบหรรษา ทุ่มเพื่อทุกอย่าง อาหาร เครื่องใช้ต่างๆ ทั้งที่ไม่มีความจำเป็นใดๆ เลย

2. รู้จักเหตุและผล หมายถึง การพิจารณาที่จะดำเนินงานใดๆ ด้วยความถี่ถ้วน รอบคอบ ไม่ย่อท้อ ไร้อคติ ดำเนินถึงเหตุและปัจจัยแวดล้อมทั้งหมด เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปอย่างถูกต้องดีงาม เกิดประสิทธิผล เกิดประโยชน์และความสุข โดยปราศจากการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น

3. สร้างภูมิคุ้มกันที่ดีให้ชีวิต คือ การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว หมายถึง การเตรียมตัว ให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นได้ของ สถานการณ์ต่างๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้และไกล เป็นคุณลักษณะ ที่สามในปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง นอกเหนือจากคุณลักษณะด้าน ความพอประมาณและด้านความมีเหตุผล การมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี หมายถึง การจัดองค์ประกอบของการดำเนินงาน ให้มีประสิทธิภาพพร้อมรองรับต่อ ผลกระทบใดๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายในได้เป็นอย่างดี

4. เพิ่มรายได้ลดรายจ่าย โดยต้องคำนึงถึงความจริงในโลกว่า ไม่มีอะไร ได้มาฟรีๆ ทุกอย่างต้องลงทุนลงแรงทั้งนั้น เช่น การลงทุนทำมาค้าขาย หาอาชีพเสริม เพิ่มรายได้ โดยอาจต้องลงทุนทั้งทุนลงทั้งแรง ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม เพื่อเป้าหมาย



ในการเพิ่มเงินเดือนหรือหาโอกาสก้าวหน้าในอนาคต รายจ่ายแต่ละอย่างมีระดับความสำคัญไม่เท่ากัน เราควรใช้จ่ายกับสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิตก่อน เช่น ค่าอาหาร ค่าที่อยู่อาศัย และพยายามลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็น “เงินทองไม่ได้ตกจากฟ้าได้มาเพราะเราหา หมอดูไปเพราะเราใช้ เหลืออยู่ได้เพราะเราแบ่งเก็บ เมื่อยามเราป่วยเจ็บจะได้เยียวยา”

5. ฉลาดซื้อฉลาดใช้ ฉลาดซื้อ คือ การเลือกซื้อสินค้าที่คุ้มค่า คุ้มประโยชน์ที่สุด ไม่ซื้อสิ่งของที่ไม่จำเป็น ที่สำคัญคือต้องฉลาดคิดก่อนก่อนนี้ ฉลาดใช้ก็คือการใช้สิ่งของที่เราซื้อมาให้คุ้มค่าที่สุด มีประโยชน์สูงสุดและรักษาสິงของต่างๆ ให้คงอยู่ในสภาพที่เหมาะสมกับการใช้งานได้นานๆ รวมถึงประหยัดค่าใช้จ่าย จำพวก ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าโทรศัพท์ด้วย

6. พอเพียงด้วยวิถีพุทธ การที่จะให้เศรษฐกิจชุมชน เป็นเศรษฐกิจที่พอเพียงได้ก่อนอื่นเราต้องสร้างวินัยในตนเอง และสร้างชุมชนเล็กๆอย่างครอบครัวให้กลายเป็นชุมชนที่พอเพียงเสียก่อน โดยหัวใจหลักคือการพึ่งพาตนเอง รู้จักคุณค่าของธรรมชาติ และรู้จักใช้สิ่งที่ธรรมชาติให้มาให้เป็นประโยชน์ที่สุด และต้องไม่ลืมหักจะลด ละ เลิก อบายมุข

7. จัดทุกครั้งที่จ่าย การจัดคือหลักง่ายๆในการบริหารการเงิน หรือพูดง่ายๆ ก็คือ เป็นการเฝ้าติดตามรายจ่าย พร้อมทั้งบริหารการใช้จ่ายให้เหมาะสมกับชีวิตจริง ซึ่งบัญชีรายรับรายจ่ายเหล่านี้ จะเป็นหลักฐานชั้นดีในการเตือนตัวเองว่าแต่ละเดือนเรามีค่าใช้จ่ายอะไรบ้างที่จำเป็น และไม่จำเป็น ซึ่งในสิ่งที่ไม่จำเป็นเราก็ควรที่จะลดเลิกไป จะได้มีเงินเก็บไว้ใช้ในยามที่จำเป็น

8. เทคนิคให้มีเงินออม การออมจะไม่ใช่ว่าเรื่องยากอีกต่อไป หากเราตั้งใจแน่วแน่ที่จะกำหนดเป้าหมายการเก็บออมว่า ในแต่ละเดือน แต่ละปี จะมีเงินออมเท่าไร จากนั้นกำหนดเป้าหมายการใช้ในแต่ละวัน แต่ละเดือน และเมื่อไหร่ต้องใช้เงินก้อนใหญ่ แล้วจึงประหยัดรายจ่ายด้วยการจ่ายน้อยกว่าหรือเท่ากับเป้าหมายการใช้จ่าย เพื่อให้มีเงินเหลือมากขึ้น และถ้าเป็นไปได้ไม่ควรก่อหนี้เมื่อโดยไม่จำเป็น และเกินกำลัง



๑. ฉลาดใช้ชีวิต เวลาชีวิตมีไม่มากพอให้ลองผิดลองถูก ไม่ต้องใช้ชีวิตให้คุ้มค่า แต่ใช้ชีวิตให้มีคุณค่า ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ไม่ต้องร่ำรวยเป็นเศรษฐี แต่ก็ไม่ได้อดอยากจนต้องเบียดเบียนตนเองและคนอื่น

10. ยุทธการหมายเลข 10 การออมแบบเลข 10 นี้ มี 2 แบบคือ การออมเงินแบบเลข 10 มีวิธีการคือ เมื่อเราหาเงินมาได้เท่าไร ให้หักไว้เป็นเงินออม ก่อนที่จะเอาไปใช้จ่ายทันที 10% ของเงินที่หามาได้ การออมเงินแบบนี้สำหรับคนมีวินัยทางการเงินค่อนข้างดี ส่วนอีกแบบคือการออมเงินแบบบวก 10 หมายถึงถ้าเราใช้เงินไปเท่าไร ต้องเก็บเงินเพิ่มให้ได้ 10 % ของเงินที่ใช้ไป วิธีนี้เหมาะกับคนที่มีนิสัยชอบจับจ่ายใช้สอยเพราะจะช่วยเตือนความจำให้เราเก็บทุกครั้งไป

ใครจะไปเชื่อว่า “ความพอเพียง” จะเป็นสิ่งหนึ่งที่จะทำให้เราใช้ชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขได้ การใช้ชีวิตได้ด้วยการพึ่งพาตัวเองไม่เบียดเบียนใครรู้จักใช้เท่าที่มี ไม่ใช้จ่ายเกินกำลัง หลายๆ คนอาจจะคิดว่าไม่มีใครสามารถทำได้หรอกนะ แต่เราประชาชนชาวไทยคุ้นชินกับการได้เห็นและมีบุคคลตัวอย่างในเรื่องของความพอเพียงนั่นก็คือ รัชกาลที่ ๙ นั่นเอง



ใบกิจกรรมที่ 1

ประสบการณ์ดี ...มีคุณค่า

1. แยกนำแบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ 5-6 คน และให้เลือกประธาน
เลขากลุ่ม และตั้งชื่อกลุ่ม
2. ให้สมาชิกพลัดกันเล่าประสบการณ์ดีๆ ที่ผ่านมาที่ทำได้ด้วยตัวเองเมื่อ
อยากได้อะไรบางอย่าง จะมีวิธีทำอย่างไรเพื่อที่จะได้สิ่งนั้นมา
3. ให้แต่ละกลุ่มเลือกเรื่องที่ดีที่สุดของกลุ่มออกมานำเสนอ
 - 3.1 บอกวิธีการทำอย่างไรเพื่อให้ได้สิ่งนั้นมา
 - 3.2 เมื่อไม่ได้เราจะทำอย่างไร ให้บอกวิธีการปฏิบัติ



ใบกิจกรรมที่ 2

พอเพียง...เพื่อเพียงพอ

- 1.) แขนำแบ่งสมาชิกตามกลุ่มย่อยเดิม
- 2.) ให้สมาชิกร่วมกันระดมความคิด ในประเด็น “เปลี่ยนค่านิยมของวัยรุ่น จากวัตถุนิยมสู่การพอเพียง”
- 3.) ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอผลงาน ด้วยวิธีการที่น่าสนใจ แปลกใหม่
- 4.) แขนำสรุปตามสิ่งที่ได้จากกิจกรรม





กิจกรรม : ตระหนักในคุณค่าตัวเอง



จุดประสงค์การเรียนรู้

- 1.) เพื่อให้สมาชิกมองเห็นคุณค่าของตนเอง
- 2.) เพื่อให้สมาชิกเกิดทักษะในการสร้างคุณค่าให้กับตนเอง

ระยะเวลา

30 นาที

กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/อุปกรณ์
1. แยกน้ำให้สมาชิกจับคู่ แจกกระดาษ A4 (แผ่นเปล่า) 1 แผ่น ดินสอคนละ 1 แท่ง ให้สมาชิกพับครึ่งหน้ากระดาษ แล้ววาดรูปหน้าเพื่อน โดยใช้มือซ้ายวาดหน้าซีกซ้ายและมือขวาวาดหน้าซีกขวา	- กระดาษ A4 คนละ 1 แผ่น - ดินสอคนละ 1 แท่ง
2. แยกน้ำแบ่งสมาชิกกลุ่มละ 5-6 คน และให้เลือกประธานและเลขา จากนั้นให้เวลาสมาชิกคิด 2-3 นาที แล้วให้สมาชิกเล่าเหตุการณ์เรื่องที่ตัวเองภาคภูมิใจและตัวเรามีลักษณะที่ดั่งามอย่างไร เช่น มีน้ำใจ มีความรับผิดชอบ อดทนมุ่งมั่น ตั้งใจ ฯลฯ จากนั้นเลือกเรื่องที่ได้ออกมาเล่า แล้วให้สมาชิกในกลุ่มช่วยเพิ่มเติมลักษณะดั่งามของแต่ละคน ตามไปกิจกรรมที่ 1	- ไปกิจกรรมที่ 1 (แนวทางการพัฒนาความรู้สึกลึกที่มีคุณค่าในตนเอง)



กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/อุปกรณ์
3. แขนนำเสนอรูปเรื่องเล่าของสมาชิก จากนั้นให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายเพิ่มเติมลงในใบกิจกรรมที่ 2	- ใบกิจกรรมที่ 2 (คุณลักษณะที่ดี)
4. แขนนำเสนอกิจกรรมว่า “ทำไมกิจกรรมนี้ให้ใช้สองมือวาด ปกติเราใช้แต่มือที่ถนัด เราคิดว่ามือที่ถนัดมีคุณค่ามากกว่ามือที่ไม่ถนัด แต่ในความเป็นจริงแล้วมือที่ไม่ถนัดก็สามารถวาดรูปได้ เราไม่เห็นคุณค่าบางอย่างในตัวเอง แต่จริงๆ แล้วมันมีอยู่ ทำให้เรามองเห็นคุณค่าของตัวเองชัดเจนมากขึ้น จริงๆ แล้วคนเรานั้นมีคุณค่าในตัวเอง ซึ่งความรู้สึกที่ดีต่อตนเองนี้สามารถพัฒนาได้” พร้อมอธิบายแนวทางการพัฒนาความรู้สึกที่มีคุณค่าในตัวเองตามใบความรู้ที่ 1	- ใบความรู้ที่ 1 - (.แนวทางการพัฒนาความรู้สึกที่มีคุณค่าในตนเอง)

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

ปกติเราใช้แต่มือที่ถนัด เราคิดว่ามือที่ถนัดมีคุณค่ามากกว่ามือที่ไม่ถนัด เพราะเราจะใช้มือที่ถนัดในการวาดรูปและทำกิจกรรมต่างๆ เพราะมือที่ถนัดสามารถวาดรูปได้เร็วกว่ามือที่ไม่ถนัด แต่ในความเป็นจริงแล้วมือที่ไม่ถนัดก็สามารถวาดรูปได้เหมือนกันแต่อาจจะช้าเพราะเราไม่ค่อยได้ใช้มือที่ไม่ถนัดก็เหมือนตัวเราเองที่ไม่เห็นคุณค่าบางอย่างในตัวเอง แต่จริงๆ แล้วมันมีอยู่ในตัวเรา แต่เรามองไม่เห็น โดยแท้จริงแล้วคนเรานั้นมีคุณค่าในตัวเอง โดยถ้าเรารู้จักคุณค่าในตัวเองเราจะรู้สึกมั่นคงและเป็นสุขใจ ซึ่งความรู้สึกที่ดีต่อตนเองนี้สามารถพัฒนาได้



หมายเหตุ สำหรับกิจกรรมนี้เมื่อแกนนำไปจัดกิจกรรมที่ศูนย์ฯ/ชมรม สามารถเพิ่มเติมได้ โดย

1) แกนนำใช้ใบความรู้เชื่อมโยงไปถึงกับตัวน้องๆ สมาชิกในศูนย์ฯ สมาชิกในศูนย์ฯแสดงถึงความสามารถตนเองออกมา ให้น้องๆ สมาชิกดึงคุณค่าและความภาคภูมิใจในตัวเองออกมา

2) แกนนำนำเรื่องเล่าความภาคภูมิใจของสมาชิกในศูนย์ฯที่น้องๆ ได้ทำความดีเอาไปแบ่งปันกันเพื่อนสมาชิกที่ศูนย์ฯ แล้วเรื่องเล่าที่น้องๆ สมาชิกที่ได้ทำความดี ให้จัดทำเป็นบอร์ดนิทรรศการภายในศูนย์ฯ เพื่อเป็นแบบอย่างกับสมาชิกคนอื่นๆ

การประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม



ใบความรู้ที่ 1

แนวทางการพัฒนาความรู้สึก ที่มีคุณค่าในตนเอง³⁹



ความรู้สึกที่มีคุณค่าในตนเอง เป็นความรู้สึกที่บุคคลยอมรับตนเอง มองตนเองในทางบวก การรับรู้นี้นำมาซึ่งความรู้สึกที่มั่นคงและเป็นสุขใจ โดยบุคคลสามารถสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเองได้ดังนี้

1. ค้นหาความสนใจ จุดมุ่งหมาย และข้อดีของตนเอง
2. เมื่อคุณทำงานชิ้นใดก็ตาม ควรเน้นที่ความมุ่งมั่นในการทำงาน มากกว่าผลลัพธ์ของงาน
3. มองตนเองและคนอื่นในแง่ดีไว้ก่อน
4. ควรจำไว้ว่าบางครั้งคุณก็อาจทำผิดได้ ซึ่งไม่ได้หมายความว่าจะเป็นความล้มเหลวตลอดไป จงใช้เวลาและโอกาสดังกล่าวกับตนเองในการเริ่มต้นใหม่
5. จงใช้คำพูดดีๆ กับตนเองอย่างสม่ำเสมอทุกวัน เช่น ฉันเป็นคนมีความสามารถ ฉันเป็นคนมีความรับผิดชอบ ฉันเป็นคนมีเสน่ห์ น่ารัก เป็นต้น
6. พยายามรับฟังคำพูดดีๆ จากบุคคลหรือสิ่งต่างๆ รอบข้าง เช่น คนในครอบครัว เพื่อน เทปบทเพลง หนังสือดีๆ ที่ฟังแล้วทำให้เกิดความรู้สึกดีกับตนเอง
7. เมื่อได้ยินคำพูดที่ไม่ดีกับตนเองเกิดขึ้นในสมองของเรา เช่น ต้องสอบไม่ผ่านแน่ ความจำใช้ไม่ได้ ไม่มีความสามารถ ฯลฯ ต้องรีบขจัดคำพูดนั้นๆ เสีย ด้วยการพูดในใจว่าให้เลิกคิด แล้วแทนที่คำพูดไม่ดีด้วยคำพูดดีๆ (เช่น คำพูดไม่ดี : ผมต้องทำไม่ได้แน่นอน, คำพูดที่ดี : ผมจะต้องทำให้ได้, คำพูดไม่ดี : ผมเป็นนักฟุตบอลที่แย่มาก, คำพูดที่ดี : ผมจะฝึกทุกวัน และเป็นนักฟุตบอลที่ดีให้ได้แน่นอน, เป็นต้น) ที่สำคัญที่สุดคือ ต้องเชื่อมั่นว่าเราสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเองได้ เราสามารถประสบความสำเร็จมีความสุข และมีสุขได้ด้วยตัวของเราเอง



ใบกิจกรรมที่ 1

แนวทางการพัฒนาความรู้สึกที่มีคุณค่าในตนเอง

1) แบ่งสมาชิกกลุ่มละ 5-6 คน และให้แต่ละกลุ่มเลือกประธานและเลข จากนั้นให้เวลาสมาชิกคิด 2-3 นาที ให้สมาชิกเล่าเหตุการณ์ของตนเองที่ผ่านมา เรื่อง..ความภาคภูมิใจในตนเอง และตัวเรามีลักษณะที่ดงามอย่างไร เช่น มีน้ำใจ มีความรับผิดชอบ อ่อนน้อม มุ่งมั่น ตั้งใจ ฯลฯ ตามแบบฟอร์มเรื่องเล่า

2) จากนั้นเลือกเรื่องที่ได้ออกมาเล่า แล้วให้สมาชิกในกลุ่มช่วยเพิ่มเติม ลักษณะดงามของแต่ละคน ตามแบบฟอร์มเรื่องเล่า

แบบฟอร์มเรื่องเล่า

(ชื่อ-นามสกุล).....ชื่อเล่น.....

เรื่องเล่า (ชื่อเรื่อง).....

เหตุการณ์เรื่องเล่าความภาคภูมิใจ

.....

.....

.....

.....

บอกลักษณะที่ดงามของตนเอง ในเรื่องเล่าของสมาชิกที่ได้ผ่านเหตุการณ์นั้นมา

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....



ใบกิจกรรมที่ 2

คุณลักษณะที่ดี

1. ให้สมาชิกกลุ่มเดิมเล่าเหตุการณ์ของตนเองที่ผ่านมา เรื่อง..
ความภาคภูมิใจในตนเอง ตามแบบฟอร์มบันทึกความดีและความภาคภูมิใจใน
ตนเองและให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันอภิปรายเพิ่มเติมคุณลักษณะที่ดีของแต่ละเรื่อง

แบบฟอร์ม บันทึกความดีและความภาคภูมิใจในตนเอง

ความภาคภูมิใจในตนเอง	คุณลักษณะที่ดี (1 เรื่องเล่า มีคุณลักษณะที่ดีได้มากกว่า 1 ข้อได้)





กิจกรรม : ฝนให้ไกล ไปให้ถึง



จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถตั้งเป้าหมายชีวิตของตนเองได้
2. เพื่อให้สมาชิกเตรียมรับความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในอนาคต และสามารถพัฒนาตนเองให้ดำรงตนอยู่ได้อย่างยั่งยืน

ระยะเวลา

50 นาที

กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/อุปกรณ์
1. แยกนำถามสมาชิกในกลุ่มใหญ่ว่าหากให้นึกถึงบุคคลต้นแบบหรือบุคคลที่เป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จจะนึกถึงใคร	
2. แยกนำเปิดคลิปวิดีโอบุคคลต้นแบบหรือบุคคลที่เป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จ	คลิปวิดีโอ : 1) ซุปตาร์ ปัญญาชน ดิ้นสู้รกรักเหง้า รุ่งเงาตน “ตูน bodyslam” 2) “ลับประรด” (Pineapple) หนังสือสร้างแรงบันดาลใจ บันดาลใจ โครงการสานรัก



กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/อุปกรณ์
3. แยกนำแบ่งกลุ่มสมาชิกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5 - 6 คน - พุดคุยและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นถึงบุคคลที่สมาชิกในกลุ่มคิดว่า สามารถเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จได้ - เล่าประวัติของบุคคลนั้นโดยย่อ และให้เหตุผลว่าเพราะเหตุใด เขาจึงประสบความสำเร็จในชีวิต - ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอ	- ดินสอ / ปากกา ปากกาเคมี - กระดาษ ฟลิปชาร์ต
4. แยกนำแจกใบกิจกรรมที่ 1 ให้สมาชิกแต่ละคนเขียนตามใบกิจกรรม และเมื่อสมาชิกแต่ละคนเขียนใบกิจกรรมที่ 1 เสร็จเรียบร้อยแล้ว - แยกนำให้สมาชิกที่มีกลุ่มอาชีพเดียวกันจับกลุ่มอยู่ด้วยกัน เช่น แพทย์ พยาบาล ศิลปินดารา ทหาร ตำรวจ เกษตรกร ธุรกิจส่วนตัว งานบริการ ฯลฯ - ช่วยกันวิเคราะห์เห็นทางสู่ความสำเร็จในอาชีพที่ตนเองเลือก ตามใบกิจกรรมที่ 1 - แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอ	- ใบกิจกรรมที่ 1 (สู่ความสำเร็จ) - ดินสอ / ปากกา ปากกาเคมี - กระดาษ ฟลิปชาร์ต
5. แยกนำเปิดคลิปวิดีโอ ที่แสดงให้เห็นว่าแนวโน้มสถานการณ์อาชีพ ในอนาคต จะเป็นอย่างไร เช่น ... - “คนโรงพิมพ์” ชีวิตที่ไปต่อ หรือรอการจากลา - ข่าว “ธนาคารปิดตัว 126 สาขา เหตุที่ลูกค้าหันไปใช้ธุรกรรม ออนไลน์” - ข่าว “ธุรกิจเพลงไทยในวันที่ค่ายใหญ่เลิกปั๊มซีดี”	คลิปวิดีโอ
6. แยกนำให้สมาชิกช่วยกันอภิปรายเพิ่มเติม พร้อมทั้งสรุปว่า เราควรเตรียมตัวรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในอนาคตอย่างไร ตามใบความรู้ที่ 1	ใบความรู้ที่ 1 (ฝนให้ไกล ไปให้ถึง)



กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/อุปกรณ์
7. แยกนำแบ่งกลุ่มสมาชิกเป็นกลุ่มย่อย (กลุ่มเดิม) 5 - 6 คน ให้สมาชิกพูดคุยและระดมความคิดเห็น ในหัวข้อ... “คุณเตรียมรับ ความเปลี่ยนแปลงด้านอาชีพที่จะเกิดขึ้นในอนาคตอย่างไร ?” เช่น การหายสาบสูญของบางอาชีพ แต่ยังคงมีอาชีพใหม่ๆ เกิดขึ้นมา และให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอ แยกนำเสนอตามสิ่งที่ ได้จากการนำเสนอ	- ใบกิจกรรมที่ 2 (สู่ออนาคต) - ดินสอ / ปากกา ปากกาเคมี - กระดาษ ฟลิปชาร์ต
8. แยกนำเปิดคลิปวิดีโอบุคคลตัวอย่างที่ประสบความสำเร็จในการ ประกอบอาชีพให้สมาชิกดูร่วมกัน คลิปวิดีโอ : BrandTalk : แซนดี้วิชฎูวิฤต “ศิริวัฒน์แซนดี้”: “สับปะรด” (Pineapple) หนังสือสร้างแรงบันดาลใจโครงการสานรัก	คลิปวิดีโอ
9. นำฟลิปชาร์ตไปติดที่บอร์ดหน้าห้องจัดกิจกรรม เพื่อให้ได้ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันนอกเวลา	

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

การตั้งเป้าหมายด้านอาชีพของตน จะช่วยให้สมาชิกมีจุดมุ่งหมายและรู้
วิธีการในการที่จะนำไปสู่เป้าหมายนั้น เพื่อให้ไปถึงจุดหมายที่ตั้งไว้ได้สำเร็จ
หลังจากที่เราประสบความสำเร็จแล้วยังต้องรู้จักเตรียมตนเองให้พร้อมรับการ
เปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในอนาคต เพื่อให้ตนเองดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างยั่งยืน
และเป็นสุข

การประเมินผล

สังเกตจากการอภิปราย และเสนอความคิดเห็นในกลุ่มย่อยและกลุ่มใหญ่



แหล่งสื่อสำหรับประกอบการเรียนรู้

- o <https://www.youtube.com/watch?v=8eRWao0gilc>
ซูปตาร์ ปัญญาชน : คีนส์รากลเหง้า รู้เงาตน ‘ตุน bodyslam’
17 เม.ย.58 (3/3)
- o <https://www.youtube.com/watch?v=UIHPIESyIXM>
“สับปะรด” (Pineapple) หนังสือสร้างแรงบันดาลใจ โครงการสานรัก



ใบกิจกรรมที่ 1

สู่ความสำเร็จ

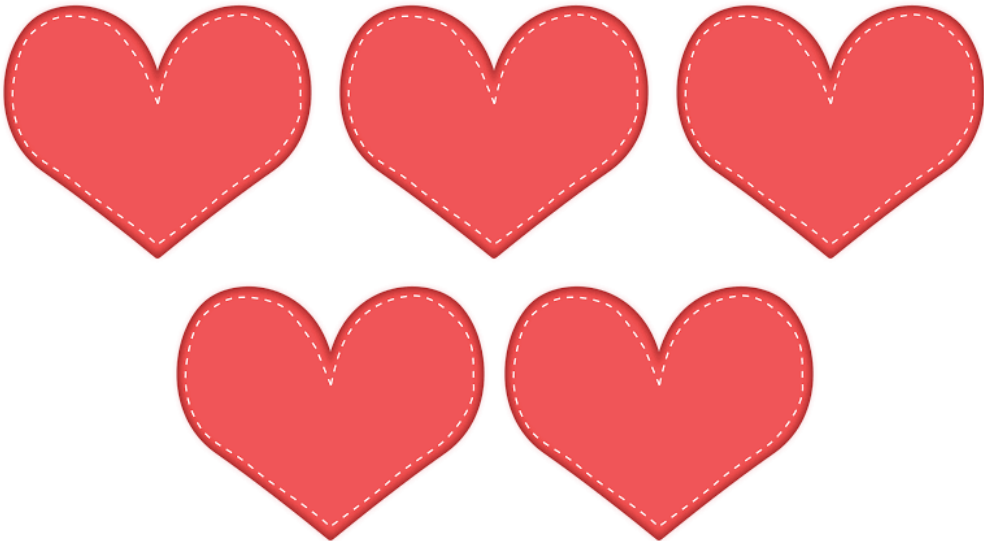
หนทางสู่ความสำเร็จในอาชีพในฝันของฉัน



อาชีพในฝันของฉัน คือ



ฉันเลือกอาชีพนี้ เพราะ ?



ความสำเร็จในอาเซียนที่ฉันจะได้รับ คือ ?



หนทางสู่ความสำเร็จในอาเซียนที่ฉันได้ฝัน

แนวทางการพัฒนา
ความรู้

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

ทัศนคติต่ออาชีพ

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

แนวทางการฝึกฝน

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....



ใบความรู้ที่ 1

ฝันให้ไกล ไปให้ถึง



มาดูกัน... คน 8 เจเนอเรชัน คุณอยู่ในกลุ่มไหนนะ?

ปีเกิด

คนที่เกิดปี พ.ศ. 2426-2443

1. Lost Generation

เป็นยุคสงครามโลกครั้งที่ 1
ปัจจุบันคนกลุ่มนี้เสียชีวิต
ไปหมดแล้ว



คนที่เกิดปี พ.ศ. 2444-2467

2. Greatest Generation

คือยุคก่อนสงครามโลกครั้งที่ 2 เป็นยุคในการ
ฟื้นฟูและพัฒนาเศรษฐกิจ ผู้คนในยุคนั้น
จะมีความเป็นทางการสูง



คนที่เกิดปี พ.ศ. 2468-2488

3. Silent Generation

เป็นช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2 พอดี
คนรุ่นนี้มีความจงรักภักดีต่อนายจ้าง
และประเทศชาติสูง ผู้หญิงเริ่มออกมาทำงาน
นอกบ้านกันมากขึ้น



คนที่เกิดปี พ.ศ. 2489 - 2507

4. Baby Boomer

ยุคสิ้นสุดสงครามโลกครั้งที่ 2
คนยุคนี้คือคนที่มีอายุตั้งแต่ 49 ปีขึ้นไป
เป็นคนที่ใช้ชีวิตเพื่อการทำงาน ประหยัด
อดออม รอบคอบ



คนที่เกิดปี พ.ศ. 2508-2522

5. Generation X

เป็นยุคที่โลกมันคั่งแล้ว เป็นคนวัยทำงาน
โตมากับการพัฒนาของวิดีโอเกม, คอมพิวเตอร์,
เพลงฮิปฮอป และอาจทันดูทีวีจอขาวดำด้วย
ชอบอะไรง่าย ๆ ไม่ต้องเป็นทางการ
เป็นตัวของตัวเองสูง มีความคิดสร้างสรรค์



คนที่เกิดปี พ.ศ. 2523-2540

6. Generation Y

เป็นยุคที่เทคโนโลยีและอินเทอร์เน็ตเจริญรุ่งเรือง
คนกลุ่มนี้ชอบงานด้านไอที มีความคิดสร้างสรรค์
สามารถทำอะไรหลายๆ อย่างได้ในเวลาเดียวกัน
เป็นคนมองโลกในแง่ดี ไม่ค่อยมีความอดทน



คนที่เกิดปี พ.ศ. 2540 ขึ้นไป

7. Generation Z

คือวัยของเด็กๆ นั่นเอง จะเติบโตมา
พร้อมกับสิ่งอำนวยความสะดวกมากมาย
ที่อยู่แวดล้อม มีความสามารถในการ
ใช้งานเทคโนโลยีต่างๆ และเรียนรู้ได้เร็ว



8. Generation C

คือกลุ่มคนยุคใหม่ที่ไม่ได้แบ่งตามอายุ
เหมือน 7 เจเนอเรชันข้างบน แต่จัดกลุ่ม
ตามพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์มือถือ
อินเทอร์เน็ตและโซเชียลเน็ตเวิร์ก มีพฤติกรรม
เสพติดการเชื่อมต่อ/แชร์ได้ทุกเมื่อ



www.kapook.com



เทคนิครับมือกับการเปลี่ยนแปลง (Techniques to deal with change)⁴¹

1. การเตรียมพร้อม

คิดไว้เสมอว่า การเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องปกติและเดี๋ยวมันก็ผ่านไป มันสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา มองว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นโอกาส ที่จะนำสิ่งดีๆ มาเสมอ เมื่อเราคิดไว้เสมอ ก็จะนำเราไปสู่การวางแผนรับมือล่วงหน้า แผนนั้นก็จะช่วยเราก้าวผ่านไปได้ ตัวอย่างเช่น

- เมื่อจะมีการเปลี่ยนระบบในการทำงาน เราก็ต้องเปิดใจเรียนรู้ ฝึกฝน ให้เกิดความชำนาญ เมื่อใช้งานจริงเราก็จะพบอุปสรรคน้อยที่สุด
- เมื่อต้องเปลี่ยนหัวหน้างาน เราก็ต้องเปิดใจเรียนรู้ ศึกษาวิสัยทัศน์ของหัวหน้างานคนใหม่ เพื่อปรับจูนให้ทำงานด้วยกันได้อย่างดี และเกิดความขัดแย้งน้อยที่สุด

2. ปรับเปลี่ยนมุมมองให้เป็นบวก

ข้อนี้สำคัญ ความคิดของเรามีอิทธิพลต่อตัวเรามาก เราต้องคิดและมองให้เป็นบวก ต้องเปิดใจ เปิดความคิด เปิดทัศนคติให้กว้าง มองเหตุการณ์หรือสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นให้รอบด้าน จะทำให้เราเห็นแง่มุมอื่นๆ เมื่อเราคิดบวก มองบวก เราจะรู้สึกสบายใจ มีความสุข ลดความกังวล หรือหวาดกลัวการเปลี่ยนแปลงลงได้

3. มองความผิดพลาด ไม่กล่าวโทษใคร

เราต้องเฝ้าใจไว้มองความผิดพลาดที่จะเกิดขึ้นด้วย หากเกิดขึ้นเราก็ต้องคิดหาแนวทางแก้ไข หากแก้ไขไม่ได้ ก็เก็บไว้เป็นบทเรียนในครั้งต่อไป หรือคุยกับคนที่มีประสบการณ์ หรือ ผ่อนคลายด้วยการท่องเที่ยว ออกกำลังกาย หรือ กิจกรรมอื่นๆ ที่เราชอบ



4. ต้องมั่นใจในการก้าวผ่าน

เราต้องบอกกับตัวเองเสมอว่า “สามารถรับมือกับทุกการเปลี่ยนแปลง”
ยอมรับความจริง และปรับตัว เราก็จะก้าวผ่านทุกๆ ความเปลี่ยนแปลงได้

**ทักษะด้านชีวิตและการทำงาน ในศตวรรษที่ 21 ในการดำรงชีวิตและ
ทำงานในยุคปัจจุบันให้ประสบความสำเร็จ จะต้องพัฒนาทักษะชีวิต
ที่สำคัญ ดังต่อไปนี้ ⁴²**

1. ความยืดหยุ่นและการปรับตัว มีความสามารถในการปรับตัวเพื่อการ
เปลี่ยนแปลง ตามบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบ และเกิดความยืดหยุ่นในการ
ทำงาน สามารถสร้างความสมดุลในการทำงาน และก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง
ในเชิงสร้างสรรค์

1.1 ความยืดหยุ่น

1.2 การปรับตัวเพื่อพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง

2. การริเริ่มสร้างสรรค์และเป็นตัวของตัวเอง มีความสามารถจัดการด้าน
เป้าหมายและเวลา สามารถสร้างงานอิสระ และเป็นผู้นำที่มีประสิทธิภาพในตนเอง
เป็นผู้นำในการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Life Long Learning)

2.1 การวิเคราะห์สื่อ

2.2 การผลิตสื่อ

2.3 การพิจารณาและตัดสินใจ

3. ทักษะสังคมและสังคมข้ามวัฒนธรรม

3.1 มีปฏิสัมพันธ์อย่างมีประสิทธิภาพกับผู้อื่น

3.2 ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพในทีมที่มีความหลากหลาย



4. การเป็นผู้สร้างหรือผู้ผลิต (Productivity) และความรับผิดชอบต่อ
ผู้อื่นได้ (Accountability)

4.1 การวิเคราะห์สื่อ

4.2 การผลิตสื่อ

5. ภาวะผู้นำและความรับผิดชอบต่อ (Responsibility)

5.1 แนะนำผู้อื่นได้

5.2 รับผิดชอบต่อผู้อื่น



ใบกิจกรรมที่ 2

ສູ່ວນາດຕ

ให้สมาชิกกลุ่มพูดคุยและระดมความคิดเห็น (เวลา 15 นาที) ในประเด็นต่อไปนี้ น้องๆ มีวิธีเตรียมรับความเปลี่ยนแปลงด้านอาชีพที่จะเกิดขึ้นในอนาคตอย่างไรบ้าง

อาชีพ	วิธีรับมือกับการเปลี่ยนแปลง

ชื่อกลุ่ม





กิจกรรม : สังคมในฝัน



จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อสังคม

ระยะเวลา

50 นาที

กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/อุปกรณ์
1. แยกนําสุ่มถามสมาชิก ว่า “จากประสบการณ์ที่ผ่านมาคิดว่า สภาพสังคมในปัจจุบันนี้ เป็นอย่างไร ?”	
2. แยกนําเปิดคลิปวิดีโอหรือภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงปัญหาสังคม ที่เกิดจากวัยรุ่น เช่น เสพยาเสพติด ทำลายของสาธารณะ ทะเลาะวิวาท ลักขโมย เด็กแว้น (แข่งรถซิ่ง) ท้องไม่พร้อม เป็นต้น	คลิปวิดีโอ หรือภาพปัญหาวัยรุ่น
3. แยกนําสุ่มถามสมาชิก ถึงความรู้สึกหรือข้อคิดเห็นจากการดู คลิปวิดีโอและแบ่งกลุ่มสมาชิก 5-6 คน ช่วยกันระดมความคิดเห็นว่า จะมีส่วนช่วยลดหรือแก้ปัญหาสังคมตามคลิปวิดีโอ ได้อย่างไรบ้าง ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอ	
4. แบ่งกลุ่มสมาชิกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5 - 6 คน โดยแบ่งกลุ่ม สมาชิกเป็นโรงเรียนเดียวกัน จังหวัดเดียวกัน หรืออำเภอ/ ที่อยู่เดียวกันอยู่กลุ่มเดียวกัน เพื่อให้มาจากสภาพแวดล้อมที่เหมือนกัน ช่วยกันวาดภาพหัวข้อ “สังคมในฝัน” ลงในกระดาษที่แจกให้ พร้อมระบายสีให้สวยงาม และเขียนบรรยายลักษณะของสังคม ในฝันที่วาดตามใบกิจกรรมที่ 1	- ใบกิจกรรมที่ 1 (สังคมในฝัน 1) - กระดาษวาดภาพ - ดินสอ / สีไม้ / สีชอล์ค



กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/อุปกรณ์
5. แบ่งกลุ่มเดิมและให้สมาชิกกลุ่มพูดคุยและระดมความคิดเห็นในประเด็นต่อไปนี้ - สมาชิกแต่ละคนมีส่วนช่วยรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมอย่างไรบ้าง เพื่อให้สังคมในฝัน / ในอนาคตที่อยากเห็น อยากให้เป็นจริงขึ้นมา - ใคร / หน่วยงานหรือองค์กรใดบ้างที่สามารถมีส่วนช่วยให้ถึงจุดหมายของสังคมในฝันนั้นได้ ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอตามใบกิจกรรมที่ 2	- ใบกิจกรรมที่ 2 (สังคมในฝัน 2) - ดินสอ / ปากกา - ปากกาเคมี - กระดาษ - ฟลิปชาร์ต
6. แขนงนำให้สมาชิกช่วยกันอภิปรายเพิ่มเติม พร้อมทั้งสรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมตามใบความรู้ที่ 1 และเปิดคลิปวิดีโอ “คนทำดี” ให้กับสังคม : - “Unsung Hero” [ภาพยนตร์โฆษณา ปี พ.ศ.2557] [Official TVC 2014: Thai Life Insurance] - คนค้นคน : บทเรียน...(ที่) ถ้ำหลวง FULL (14 ส.ค.61)	- ใบความรู้ที่ 1 (ความรับผิดชอบต่อ) - คลิปวิดีโอ

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

ทุกสังคมย่อมมีปัญหา ถ้าเรารู้และตระหนักในปัญหา รับผิดชอบต่อตนเอง ต่อการสร้างสรรค์สังคม แล้วจะทำให้สังคมนั้นดูเป็นสังคมที่น่าอยู่ การมีความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม จะทำให้เรามีความสุขและประสบความสำเร็จในชีวิต

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก



แหล่งสื่อสำหรับประกอบการเรียนรู้

<https://www.youtube.com/watch?v=uaWA2GbcnJU> “Unsung Hero” [ภาพยนตร์โฆษณา ปี พ.ศ.2557] [Official TVC 2014: Thai Life Insurance]

<https://www.youtube.com/watch?v=eYeIL8eIN9I> คนค้นคน : บทเรียน...(ที่) ถ้ำหลวง | FULL (14 ส.ค.61)



ใบกิจกรรมที่ 1

สังคมในฝัน 1

แบ่งกลุ่มสมาชิกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5 - 6 คน โดยแบ่งกลุ่มสมาชิก เป็นโรงเรียนเดียวกัน จังหวัดเดียวกัน หรืออำเภอ/ที่อยู่เดียวกันอยู่กลุ่มเดียวกัน เพื่อให้มาจากสภาพแวดล้อมที่เหมือนกัน) ช่วยกันวาดภาพหัวข้อ “สังคมในฝัน” ลงในกระดาษที่แจกให้ พร้อมระบายสีให้สวยงาม และเขียนบรรยายลักษณะของสังคมในฝันที่วาด 1

ให้สมาชิกช่วยกันวาดภาพ “สังคมในฝัน”
และระบายสีให้สวยงาม

เขียนบรรยายภาพ.....
.....
.....
.....
.....



ใบกิจกรรมที่ 2

สังคมในฝัน 2

ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มพูดคุยและระดมความคิดเห็น ว่าสมาชิกแต่ละคนมีส่วนช่วยรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมอย่างไรบ้าง เพื่อให้สังคมในฝัน / ในอนาคตที่อยากเห็น อยากให้เป็นจริงขึ้นมา

ความรับผิดชอบต่อตนเอง

ความรับผิดชอบต่อสังคม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใคร / หน่วยงานหรือองค์กรใด ที่สามารถมีส่วนช่วยให้ถึงจุดหมายของสังคมในฝันนั้นได้

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อกลุ่ม



ใบความรู้ที่ 1

กิจกรรมสังคมในฝัน



⁴³ความรับผิดชอบต่อตนเอง หมายถึง การรับรู้ฐานะและบทบาทของตนเองที่เป็นส่วนหนึ่งของสังคม ซึ่งจะต้องดำรงตนอยู่ในสภาพที่ช่วยเหลือตนเองได้ โดยที่บุคคลควรวิเคราะห์และแยกแยะว่าสิ่งใดถูกหรือผิด เหมาะสมหรือไม่ และมีความสามารถที่เลือกตัดสินใจในการเป็นที่ยอมรับของสังคม แบ่งเป็น

1. **ความรับผิดชอบในด้านการรักษาสุขภาพอนามัยของตนเอง** คือ สามารถเอาใจใส่และระมัดระวังสุขภาพอนามัยของตนเอง ให้มีความสมบูรณ์แข็งแรง อยู่เสมอ

2. **ความรับผิดชอบในการหาเครื่องอุปโภคบริโภค** คือ สามารถจัดหาและดูแลเครื่องใช้ส่วนตัวให้เป็นระเบียบเรียบร้อย อยู่ในสภาพที่สามารถใช้งานได้เหมาะสม

3. **ความรับผิดชอบในด้านสติปัญญาและความสามารถ** คือ ตั้งใจศึกษาเล่าเรียนไฝหาความรู้ต่างๆ การฝึกฝนตนเองในด้านประสบการณ์ต่างๆ

4. **ความรับผิดชอบในด้านความประพฤติ** คือ รู้จักประพฤติตนให้เหมาะสม เป็นผู้มีความประพฤติดี ดำรงตนให้อยู่ในคุณธรรม จริยธรรม

5. **ความรับผิดชอบในด้านมนุษยสัมพันธ์** คือ รู้จักที่จะปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างเหมาะสม

6. **ความรับผิดชอบในด้านเศรษฐกิจส่วนตัว** คือ รู้จักวางแผนและประมาณการใช้จ่ายของตนโดยยึดหลักการประหยัดและอดออม



7. ความรับผิดชอบเรื่องการทำงาน คือ เมื่อได้รับมอบหมายให้ทำกิจใดก็ต้องทำให้เรียบร้อยภายในเวลาที่กำหนด

8. ความรับผิดชอบต่อภาระกระทำของตน คือ ยอมรับผลการกระทำของตนทั้งผลดีหรือในด้านที่เกิดผลเสีย

ความรับผิดชอบต่อสังคม หมายถึง ภาระหน้าที่ของบุคคลซึ่งเกี่ยวข้องและมีส่วนร่วมต่อสวัสดิภาพของสังคมที่ตนเป็นสมาชิก ด้วยเหตุที่บุคคลทุกคนเป็นส่วนประกอบของสังคมไม่ว่าจะเป็นสังคมขนาดเล็กจนถึงสังคมขนาดใหญ่ ได้แก่ ครอบครัว สถานศึกษา ชุมชน และประเทศชาติตามลำดับ ดังนั้นการกระทำของบุคคลใดบุคคลหนึ่งย่อมต้องส่งผลกระทบต่อสังคมส่วนรวมไม่มากก็น้อย เมื่อบุคคลทุกคนมีภาระหน้าที่ที่จะเกี่ยวพันกับสวัสดิภาพของสังคมที่ตนดำรงอยู่ บุคคลจึงมีหน้าที่และความรับผิดชอบต้องปฏิบัติต่อสังคม 5 ประการดังนี้

1. ความรับผิดชอบต่อบิดามารดาและครอบครัว ได้แก่ ให้ความเคารพและเชื่อฟัง ช่วยเหลือการงานให้เต็มความสามารถในแต่ละโอกาสอันสมควร ประพฤติตนเป็นคนดี ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน ไม่นำความเดือดร้อนมาสู่ครอบครัว และช่วยกันรักษา และเชิดชูชื่อเสียงวงศ์ตระกูล

2. ความรับผิดชอบต่อเพื่อน ได้แก่ การให้ความรักแก่เพื่อนเปรียบเสมือนพี่น้องของตน ตักเตือนเมื่อเพื่อนกระทำผิด คอยแนะนำให้เพื่อนกระทำในสิ่งที่ถูกต้อง ช่วยเพื่อนอย่างเหมาะสมและถูกต้อง ไม่เอาเปรียบ

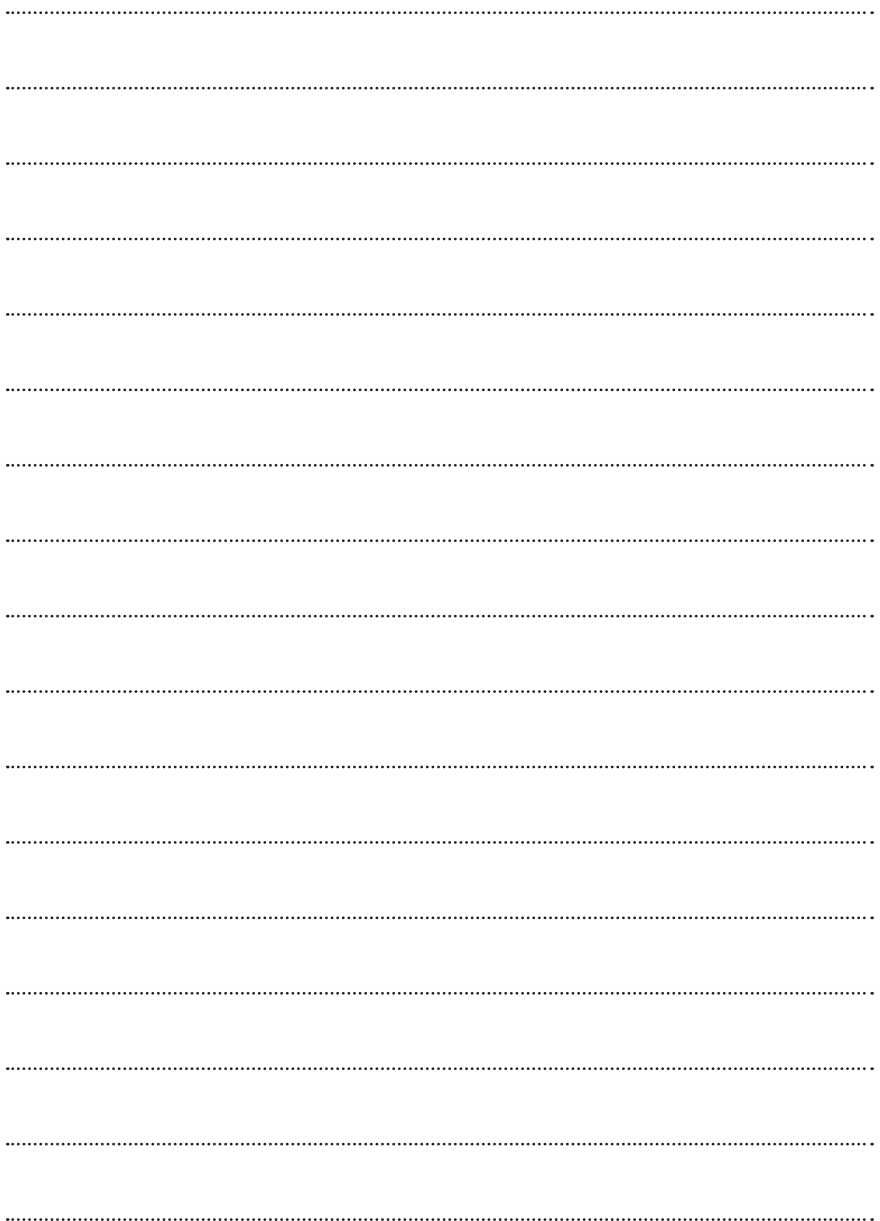
3. ความรับผิดชอบต่อสถานศึกษา ครู อาจารย์ ได้แก่ การตั้งใจศึกษาเล่าเรียน ไม่หนีเรียน เคารพและเชื่อฟังครู อาจารย์ ช่วยเหลือกิจกรรมงานของสถานศึกษา อย่างเคร่งครัด รักษาความสะอาด ไม่ทำลายทรัพย์สินสมบัติของสถานศึกษา รักษาและสร้างชื่อเสียงเกียรติยศของสถานศึกษา



4. ความรับผิดชอบต่อชุมชน ในฐานะสมาชิกของชุมชน ได้แก่ เคารพและปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับ หรือขนบธรรมเนียมประเพณีที่ยึดถือภายในชุมชนของตน ช่วยรักษาสาธารณสมบัติ และให้ความร่วมมือในการทำงานเพื่อพัฒนาชุมชน ไม่ละเลยต่อหน้าที่พลเมืองดี

5. ความรับผิดชอบต่อประเทศชาติ ได้แก่ ปฏิบัติตามกฎหมายหรือระเบียบต่างๆ ของสังคม รักษาสาธารณสมบัติของชาติ ให้ร่วมมือและช่วยเหลือเจ้าหน้าที่ในการรักษาความมั่นคงของชาติ จงรักภักดีต่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ รักษาความสามัคคีของคนในชาติ ดำรงไว้ซึ่งศิลปวัฒนธรรมแห่งความเป็นไทย







.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





บรรณานุกรม

- ¹ มนทกานต์ รอดคล้าย. **การพัฒนาเด็กและครอบครัวในศตวรรษที่ 21**. วันที่ค้นหาข้อมูล 2 กรกฎาคม 2561, เข้าถึงได้จาก <http://taamkru.com/> / การพัฒนาเด็กและครอบครัวในศตวรรษที่ 21
- ² วรณเพ็ญ บุญเพ็ญ. **ภาคีพัฒนาทักษะศตวรรษที่ 21 : 21ST Century Skills**. วันที่ค้นหาข้อมูล 2 กรกฎาคม 2561, เข้าถึงได้จาก [www.tcdc.or.th / creativethailand/article /the subject/25279](http://www.tcdc.or.th/creativethailand/article/the%20subject/25279)
- ³ ไสว พักขาว. **ทักษะแห่งศตวรรษที่ 21**. วันที่ค้นหาข้อมูล 2 กรกฎาคม 2561, เข้าถึงได้จาก [http://www.Chandra.ac.th /blog/wp-content/2510 / 10](http://www.Chandra.ac.th/blog/wp-content/2510/10)
- ⁴ วิจารณ์ พานิช (2556). **การสร้างการเรียนรู้สู่ศตวรรษที่ 21**. พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพมหานคร : ส. เจริญการพิมพ์ , มปป.
- ⁵ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. **คู่มือการจัดกิจกรรมฝึกคิดแก้ปัญหาพัฒนา EQ**. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์, 2553.
- ⁶ Guilford, J.P. 1967. **The Nature of Human Intelligence**. McGraw-Hill, Book Company.
- ⁷ **การคิดอย่างมีวิจารณญาณ CRITICAL THINKING**. วันที่ค้นหาข้อมูล 29 สิงหาคม 2561 เข้าถึงได้จาก <https://www.youtube.com/watch?v=-gnvPqto6LU>



- ⁸ 12 ความเชื่อผิดๆ ในกิจวัตรประจำวันของเรา. วันที่ค้นหาข้อมูล 31 สิงหาคม 2561, เข้าถึงได้จาก <https://health.campus-star.com/general/6993.html>
- ⁹ มาดู 20 ความเชื่อที่หลายคนยังเข้าใจผิด!. วันที่ค้นหาข้อมูล 31 สิงหาคม 2561, เข้าถึงได้จาก <https://teen.mthai.com/variety/106037.html>
- ¹⁰ 15 ความเชื่อผิดๆ ที่คุณคิดว่าตัวเองรู้ดี แต่จริงๆ แล้วไม่ใช่เลย. วันที่ค้นหาข้อมูล 31 สิงหาคม 2561, เข้าถึงได้จาก <https://petmaya.com/15-truths-you-misunderstood>
- ¹¹ 17 ความเชื่อผิดๆ ที่ผู้คนยังหลงผิดมาตลอดชีวิต. วันที่ค้นหาข้อมูล 31 สิงหาคม 2561, เข้าถึงได้จาก <https://petmaya.com/17-popular-myths-common-with-reality>
- ¹² สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่นอายุ 18 ปีขึ้นไป. มปท.: มปพ., 2558.
- ¹³ ห้องสมุดอิเล็กทรอนิกส์สภา. บทความวิชาการ สื่อสังคมออนไลน์. วันที่ค้นหาข้อมูล 6 กรกฎาคม 2561, เข้าถึงได้จาก http://library.senate.go.th/document/Ext6685/6685991_0004.PDF
- ¹⁴ สรุป 13 ข้อ สำคัญๆง่ายๆ พ.ร.บ.คอมพิวเตอร์ 60 มีผลบังคับใช้แล้ว. วันที่ค้นหาข้อมูล 6 กรกฎาคม 2561, เข้าถึงได้จาก <https://www.marketingoops.com/news/viralupdate/computer-law/>
- ¹⁵ สเปม. วันที่ค้นหาข้อมูล 6 กรกฎาคม 2561, เข้าถึงได้จาก <https://th.wikipedia.org/wiki/สเปม>
- ¹⁶ เรื่อง 9 สิ่งที่ไม่ควรโพสต์ลงโซเชียล เพื่อความปลอดภัยของตัวเอง. วันที่ค้นหาข้อมูล 6 กรกฎาคม 2561, เข้าถึงได้จาก <http://www.tnews.co.th/contents/352086>



- ¹⁷ เราจะปรับตัวใช้ชีวิตกับเทคโนโลยีสารสนเทศในอีก 20 ปี ข้างหน้าได้อย่างไร.
วันที่ค้นหาข้อมูล 23 สิงหาคม 2561, เข้าถึงได้จาก <https://nokkhai.wordpress.com/2012/07/04>
- ¹⁸ ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย.
5 วิธีใช้โซเชียลอย่างไรให้เกิดประโยชน์สูงสุด. วันที่ค้นหาข้อมูล 6 กรกฎาคม 2561, เข้าถึงได้จาก <http://itech.moi.go.th/index.php/it-news/22-5-how-do-the-social-benefits>
- ¹⁹ กลุ่มงานห้องสมุดและพิพิธภัณฑสถาน สำนักวิชาการ สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา.
แนวทางการนำมาประยุกต์ใช้ ห้องอิเล็กทรอนิกส์วุฒิสภา. วันที่ค้นหาข้อมูล 6 กรกฎาคม 2561, เข้าถึงได้จาก http://library.senate.go.th/document/Ext6685/6685991_0004.PDF
- ²⁰ Advanced Research Group ผู้ให้บริการความรู้ 10 อันดับเว็บไซต์ที่คนทั่วโลกนิยมเข้าชมในปัจจุบัน. วันที่ค้นหาข้อมูล 6 กรกฎาคม 2561, เข้าถึงได้จาก <https://www.ar.co.th/kp/th/368>
- ²¹ workpointnews 10 อันดับเว็บไซต์ยอดนิยมของคนไทย. วันที่ค้นหาข้อมูล 6 กรกฎาคม 2561, เข้าถึงได้จาก <https://workpointnews.com/2018/01/18/10-อันดับเว็บไซต์-ยอดนิยม>
- ²² คณะทำงานจัดทำข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย
ธงโภชนาการ. เอกสารเผยแพร่ โดยกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2551
- ²³ ภาสกร วัฒนธาดา. **กิจกรรมทางกาย กิจกรรมที่ดี เพื่อสุขภาพที่ดี.** วันที่ค้นหาข้อมูล 6 กรกฎาคม 2561, เข้าถึงได้จาก <http://haamor.com/th/การออกกำลังกาย>



- ²⁴ โครงการจัดการความรู้สุขภาพสำหรับวัยรุ่นผ่านสื่อและเทคโนโลยีออนไลน์
มูลนิธิหมอชาวบ้าน. **หนังสืออยากสุขภาพดี ต้องมี 3 อ.** เอกสารเผยแพร่โดย
มูลนิธิหมอชาวบ้าน , 2559
- ²⁵ สำนักโภชนาการ. **“หุ่นดี สุขภาพดี ง่ายๆ แค่ปรับ 4 พฤติกรรม”**. เอกสารเผยแพร่
โดยสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
- ²⁶ สำนักงานกองทุนสร้างเสริมสุขภาพ. **การออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพ**. วันที่
ค้นหาข้อมูล 6 กรกฎาคม 2561, เข้าถึงได้จาก <http://www.thaihealth.or.th/Content/25028-การออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพ.html>
- ²⁷ **อารมณ์ดี สร้างได้ด้วยตัวเอง**. วันที่ค้นหาข้อมูล 6 กรกฎาคม 2561, เข้าถึงได้
จาก <https://www.pobpad.com/อารมณ์ดี สร้างได้ด้วยตัวเอง>
- ²⁸ **วิธีการดูแลสุขภาพของตนเอง**. วันที่ค้นหาข้อมูล 6 กรกฎาคม 2561, เข้าถึงได้
จาก <https://sites.google.com/site/maquegolf/health>
- ²⁹ สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต. **คู่มือการใช้ชีวิตวัยรุ่น.**
มปท : บริษัทปิยอนด์ พับลิชชิง จำกัด , 2561
- ³⁰ สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต. **คู่มือการดูแลสุขภาพวัยทีน
ฉบับ อสม.** พิมพ์ครั้งที่ 1.นนทบุรี : บริษัทพรอสเพอริสพลัส จำกัด , 2561
- ³¹ จังหวัดตรัง. **คู่มือความปลอดภัยในการใช้รถใช้ถนน** , มปท. , 2553
- ³² **การพนัน**. วันที่ค้นหาข้อมูล 6 กรกฎาคม 2561 ,เข้าถึงได้จาก <https://th.wikipedia.org/wiki/การพนัน>
- ³³ สถาบันราชานุกูล **การป้องกันตนเองจากการถูกลั่นแก้ง**. วันที่ค้นหาข้อมูล
6 กรกฎาคม 2561, เข้าถึงได้จาก https://www.rajanukul.go.th/new/index.php?mode=maincontent&group=225&id=6286&date_start=&date_end



- ³⁴ **จะอย่างไรเมื่อโดนรังแก.** วันที่ค้นหาข้อมูล 6 กรกฎาคม 2561, เข้าถึงได้จาก <http://taamkru.com/th>
- ³⁵ **GEN I การป้องกันตัวเองโดยไม่ทำร้ายผู้อื่น.** วันที่ค้นหาข้อมูล 6 กรกฎาคม 2561, เข้าถึงได้จาก <http://www.genifamilyclub.com/tips/133>
- ³⁶ บริษัทบางกอกโพสต์ จำกัด Bangkok Post Group **หลักในการฝึกฝนตนเองให้เป็นผู้เห็นอกเห็นใจในผู้อื่น.** วันที่ค้นหาข้อมูล 6 กรกฎาคม 2561, เข้าถึงได้จาก <https://40plus.posttoday.com/dhamma/18955>
- ³⁷ ดร.อโณทัย โกคาธิกรณ **Empathy.....ความเข้าใจ เห็นใจผู้อื่นนิสัยดี ๆ ที่ฝึกหัดได้.** วันที่ค้นหาข้อมูล 6 กรกฎาคม 2561, เข้าถึงได้จาก <https://www.gotoknow.org/posts/215671>
- ³⁸ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9 **10 แนวทางการใช้ชีวิตอย่างพอเพียง ตามแบบฉบับ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9.** วันที่ค้นหาข้อมูล 6 กรกฎาคม 2561, เข้าถึงได้จาก <https://today.line.me/th/pc>
- ³⁹ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข **คู่มือการจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ” สำหรับศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น.** พิมพ์ครั้งที่ 8. มพท : สำนักพิมพ์โรงพิมพ์กิจการพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2553
- ⁴⁰ สลักจิต การะเกตุ **มาตุกัน...คน 8 เจเนอเรชั่น.** วันที่ค้นหาข้อมูล 6 กรกฎาคม 2561, เข้าถึงได้จาก www.kapook.com
- ⁴¹ **เทคนิครับมือกับการเปลี่ยนแปลง.** วันที่ค้นหาข้อมูล 6 กรกฎาคม 2561, เข้าถึงได้จาก www.callcentermaster.com
- ⁴² สำนักงานอุทยานการเรียนรู้ สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน) **หนังสือรวมมิตร คิด เรื่องการเรียนรู้.** วันที่ค้นหาข้อมูล 6 กรกฎาคม 2561, เข้าถึงได้จาก www.p21.org



⁴³ อนุชา ม่วงใหญ่, พิรณัฐ ชนะวรบุตร. แนวทางการพัฒนาความรับผิดชอบต่อ
นักเรียนนายเรือ : มุ่งสู่สังคมไทย. วันที่ค้นหาข้อมูล 6 กรกฎาคม 2561,
เข้าถึงได้จาก www.rtna.ac.th/departments/research/data/oos.pd8





ถาดผวนก



รายนามผู้เข้าร่วมประชุมเพื่อพัฒนาและทดลองใช้
คู่มือการจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21
สำหรับอาสาสมัครแกนนำศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE

วิทยากร

กองบริหารระบบบริการสุขภาพ กรมสุขภาพจิต

- | | | |
|------------------|---------------|--------------------------------------|
| 1. นางสาวสมพร | อินทร์แก้ว | นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ |
| 2. นางสาวรัตนพิน | กิตติรักษนนท์ | นักวิชาการสาธารณสุข
ชำนาญการพิเศษ |

ข้าราชการบำนาญ

- | | | |
|--------------------|-------------|--------------------------------------|
| 3. นางสาวอมรากล | อินโอสานนท์ | นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ |
| 4. นางสาวกาญจนา | วณิชรมณีย์ | นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ |
| 5. นางสาวสตรีรัตน์ | รุจิระชาคร | นักวิชาการสาธารณสุข
ชำนาญการพิเศษ |

ผู้เข้าร่วมประชุม

โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ จังหวัดราชบุรี

- | | | |
|-------------------|----------|--------------------------------|
| 1. นางสาวพรสุรีย์ | พงษ์เศวต | ครูชำนาญการพิเศษ |
| 2. นางสาวกุลนาถ | พวงเจริญ | ประธานชมรม
TO BE NUMBER ONE |
| 3. นางสาวนพจรส | เมืองนิล | ผู้จัดการศูนย์เพื่อนใจ |



โรงเรียนศรีบุญเรืองวิทยาคม จังหวัดหนองบัวลำภู

4. นางสาววิลาสินี	พลพวก	ครูเชี่ยวชาญ
5. นางสาวอ้อทิพย์	พูนนาถ	ครูเชี่ยวชาญ
6. นางสาวจุฑามาศ	ทุมจี	ครู
7. นางสาวกิริติกา	พิภักดี	นักเรียนแกนนำ
8. นางสาววาสนา	ชาญณรงค์	นักเรียนแกนนำ
9. นายปวิวัติ	ฝุ่นแก้ว	นักเรียนแกนนำ
10. นายสุเมธ	รัตนไทย	นักเรียนแกนนำ

โรงเรียนบ้านสวน(จันทนุสรณ์) จังหวัดชลบุรี

11. นายมีศักดิ์	ศิริรักษ์	ครูที่ปรึกษาชมรมยุ
12. นางสาวขวัญเรือน	จิตต์จักร์	ครูที่ปรึกษาชมรมยุ
13. นายกิตติศักดิ์	บุญพอ	ครูที่ปรึกษาชมรมยุ
14. นางสาวฐวราภร	मारเวก	นักเรียนแกนนำ
15. นางสาวณัฏฐวรัญญา	วิโนทพรรษ์	นักเรียนแกนนำ

โรงเรียนหนองบัว จังหวัดนครสวรรค์

16. นางสาวนพมาศ	อิสระบุตร	ครู
17. นางสาวธนพร	อ่วมภักดี	นักเรียนแกนนำ
18. นางสาวฉัตรชนก	จิตรชื่น	นักเรียนแกนนำ
19. นายวิรัช	สุขรอด	เจ้าหน้าที่ธุรการ

โรงเรียนโยธินบูรณะ จังหวัดเพชรบุรี

20. นางสาวสกุลตรา	พิทักษ์านุรัตน์	ครูชำนาญการพิเศษ
21. นางสาวฟ้าใส	สุรินทร์	นักเรียนแกนนำ
22. นางสาวมะลิ	กาญจนาภรณ์	นักเรียนแกนนำ
23. นายสุริยศักดิ์	วงศ์ศิริสังข์	นักเรียนแกนนำ



โรงเรียนบางแม่หม้ายรัฐราษฎร์รังสฤษดิ์ จังหวัดสุพรรณบุรี

24. นายวุฒิชัย	สวัสดิ์	ครูชำนาญการ
25. นางสาวเบญจมาศ	ชมมา	ประธานชมรมฯ
26. นางสาวจิตสุภา	กรัตนุณะ	เลขานุการชมรมฯ
27. นายธนทัต	อินจินดา	รองประธานชมรมฯ

โรงเรียนสตรีระนอง จังหวัดระนอง

28. นางสาวกมลรินทร์	บุญพา	ครู คศ.1
29. นางสาวยลฤดี	ปิยะทัต	นักเรียนแกนนำ
30. นางสาวปาเจรา	ภูทอง	นักเรียนแกนนำ

โรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงวิทยาคม จังหวัดปทุมธานี

31. นางสาวเยาวเรศ	รุ่งพันธ์	ครูชำนาญการ
32. นางสาวนวลสวาสดี	มณีมัย	ครูชำนาญการ
33. นายกฤติกานต์	เกิดโต	นักเรียนแกนนำ
34. นางสาววรรณิสา	หิรัญกิจไพศาล	นักเรียนแกนนำ

โรงเรียนปทุมวิไล จังหวัดปทุมธานี

35. นางสาวกัญญภา	โปรงใจ	ครูที่ปรึกษา
36. นายธเนศ	ท้วมเทศ	นักเรียนแกนนำ
37. นางสาวกนกพร	จงสิริวิทยา	นักเรียนแกนนำ
38. นางสาวดุสิตตา	คิดเจริญ	นักเรียนแกนนำ



คณะทำงาน

สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE

- | | | |
|---------------------|------------|--------------------------------------|
| 1. นางสาวเนตรชนก | บัวเล็ก | นักวิชาการสาธารณสุข
ชำนาญการพิเศษ |
| 2. นางสาวนิศกร | ตั้งสกุล | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ |
| 3. นางสาวปัทมา | พ่วงเจริญ | นักสังคมสงเคราะห์ปฏิบัติการ |
| 4. นางสาวพันธิ์วลี | สิทธิณรงค์ | นักสังคมสงเคราะห์ปฏิบัติการ |
| 5. นางพจณีย์ | ดาราพิชัย | นักสังคมสงเคราะห์ |
| 6. นางสาวสุมาลี | หวะสุวรรณ | นักสังคมสงเคราะห์ |
| 7. นายมานะ | ป้องกัน | นักวิเคราะห์นโยบายและแผน |
| 8. นางสาวรินทร์ลภัส | รัฐธนโรจน์ | นักวิเคราะห์นโยบายและแผน |
| 9. นางสาวทัญกร | ศรีทอง | นักวิชาการเผยแพร่ |
| 10. นางสาวพิมพ์ใจ | สุพรรณคง | นักจัดการงานทั่วไป |



รายละเอียดคลิปวิดีโอ/หนังสือ

กิจกรรม	คลิปวิดีโอ/หนังสือ	แหล่งอ้างอิง
1) สรรหา....สร้างสรรค์	คลิปวิดีโอ “เจ็ดตลาดแตก”	
2) กินอยู่ดูดี หน้าใส	คลิปวิดีโอ “เคล็ดลับสุขภาพดี เริ่มต้นดูแลตนเองได้ตั้งแต่วันนี้”	https://www.youtube.com/watch?v=nd-TNyNa3U
3) ความเสี่ยงในชีวิตของวัยรุ่น	คลิปวิดีโอ “สูญเสียกันทุกฝ่าย”	www.thaihealth.or.th/Multimedia/2899/สูญเสียกันทุกฝ่าย
4) รู้รอฟอเพียง	หนังสือ “รู้รอฟอเพียง”	
5) อาย่ายอมเป็นเหยื่อ	หนังสือ “ไม่เห็นอก แต่เห็นใจ”	Sabina.co.th
6) ฝนให้ไกลและไปให้ถึง	คลิปวิดีโอ “ซูปตาร์ ปัญญาชน : คีนส์รักเหง้า รู้เงาตน “ตูน body slam” หนังสือ “สับประรด” (Pineapple) หนังสือสร้างแรงบันดาลใจ โครงการสานรัก	https://www.youtube.com/watch?v=8eR-WaoOgilc https://www.youtube.com/watch?v=UIH-PIESyIXM



สาระสำคัญที่ต้องทำความเข้าใจ ในโครงการ TO BE NUMBER ONE

สาระสำคัญที่ต้องทำความเข้าใจ

1. ชื่อโครงการ TO BE NUMBER ONE เป็นภาษาไทย คือ “โครงการรณรงค์ป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด”
2. คำขวัญที่ถูกต้องคือ “เป็นหนึ่งในโดยไม่พึ่งยาเสพติด”
3. องค์ประกอบของชมรม TO BE NUMBER ONE คือ 3 ก. ได้แก่ กรรมการกองทุน และกิจกรรม
4. องค์ประกอบของศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE (TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER) คือปรับทุกข์ สร้างสุข แก้ปัญหา พัฒนา EQ
5. ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ในสถานศึกษา จำเป็นต้องมีเพราะเป็นตัวชี้วัดคุณภาพความสำเร็จ และความยั่งยืน
6. ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE เป็นกิจกรรมหนึ่งของชมรม TO BE NUMBER ONE บริการปรับทุกข์ สร้างสุข แก้ปัญหา พัฒนา EQ จะต้องจัดขึ้นเพื่อสมาชิกที่มาใช้บริการภายในศูนย์เท่านั้น ไม่จัดนอกศูนย์ฯ ถ้าจัดจะถือเป็นกิจกรรมของชมรม TO BE NUMBER ONE ไม่ใช่ของศูนย์ฯ
7. กิจกรรมของชมรม TO BE NUMBER ONE หมายถึง กิจกรรมใด ๆ ก็ได้ที่ทำแล้วเกิดประโยชน์ต่อตัวสมาชิกและผู้อื่น เช่น การรณรงค์ป้องกันปัญหาอุบัติเหตุ สมาชิก TO BE NUMBER ONE สามารถไปร่วมกิจกรรมรณรงค์ได้ในนามชมรม TO BE NUMBER ONE (ไม่ใช่สมาชิกศูนย์ฯ)
8. สมาชิกศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE คือ สมาชิกชมรม TO BE NUMBER ONE ที่มาใช้บริการภายในศูนย์ฯ สมาชิกชมรมที่ไม่มาใช้บริการในศูนย์ฯ ก็มีสถานภาพเป็นเพียงสมาชิกชมรมเท่านั้น



9. ชมรม TO BE NUMBER ONE บริหารจัดการโดยคณะกรรมการชมรม จำนวนคณะกรรมการขึ้นอยู่กับความต้องการ ประกอบด้วย ประธาน กรรมการ (กรรมการกี่คน ก็ฝ่ายก็ได้) เสร็จญุก เลขานุการ เป็นต้น
10. ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE บริหารจัดการโดยผู้จัดการศูนย์ฯ และแกนนำอาสาสมัครประจำศูนย์ฯ รวมกันประมาณ 30 คน เพื่อผลัดเปลี่ยน หมุนเวียนมาปฏิบัติหน้าที่ในการให้บริการและจัดกิจกรรมสำหรับสมาชิก ตามวัน เวลา ที่กำหนดไว้เป็นรายเดือนในตารางกิจกรรม
11. ตารางกิจกรรมของชมรม TO BE NUMBER ONE คณะกรรมการชมรมเป็นผู้กำหนดและให้เป็นไปตามแผนงานประจำเดือน/ปี อาจจัดกิจกรรมเพียง เดือนละครั้งหรือปีละ 3-4 ครั้งก็ได้ ขึ้นอยู่กับความต้องการและความพร้อม ของสมาชิกชมรมและคณะกรรมการร่วมกันพิจารณา
12. ตารางกิจกรรมของศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE เป็นตารางกิจกรรม ที่ชัดเจนล่วงหน้า อาจเว้นบางวัน หรือจัดทุกวัน แต่ต้องจัดเป็นประจำตลอด ทั้งเดือน เพื่อให้สมาชิกศูนย์สามารถวางแผนและเลือกเข้ารับบริการตาม ความสนใจและทุกกิจกรรมสามารถปรับเปลี่ยนได้หากสมาชิกร้องขอ
13. ห้องชมรม TO BE NUMBER ONE ไม่ต้องมีขนาดใหญ่ เพราะเป็นเพียงห้อง ปฏิบัติงานจัดประชุมกรรมการชมรม และเป็นศูนย์กลางในการติดต่อ ประสานงานระหว่างสมาชิกชมรม
14. ห้องศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ขนาดมาตรฐาน คือ 100 ตารางเมตร ขึ้นไป เพราะเป็นห้องที่ให้บริการ พัฒนาEQ กลุ่ม พัฒนาบุคลิกภาพ และ จัดกิจกรรมสร้างสุข ซึ่งจำเป็นต้องใช้พื้นที่กว้างขวางพอสมควร (โปรดดู ภาพตัวอย่างการจัดตั้งศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE)



15. ประธานและคณะกรรมการชมรม TO BE NUMBER ONE สามารถเป็นผู้จัดการและแกนนำศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ร่วมด้วยได้ แต่ต้องแยกหน้าที่ความรับผิดชอบให้ชัดเจนไม่สับสนในบทบาทและการทำงานระหว่างชมรมกับศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE
16. การนำเสนอผลงานพึงระวังว่าพูดในนามชมรมฯ หรือศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE และกิจกรรมนั้นๆ เป็นกิจกรรมของชมรมหรือเป็นกิจกรรมภายในศูนย์ฯ แต่ทุกกิจกรรมถือเป็นผลงานในภาพรวมของชมรม TO BE NUMBER ONE ของหน่วยนั้นทั้งสิ้น
17. งบประมาณการของศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ชมรม TO BE NUMBER ONE เป็นผู้จัดหาสนับสนุน เพราะคณะกรรมการชมรม TO BE NUMBER ONE เป็นผู้ควบคุม กำกับ ดูแล ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE สรุปร่างๆ คือ ชมรม TO BE NUMBER ONE เป็นผู้จัดตั้งศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE เพื่อให้เป็นกิจกรรมที่สามารถพัฒนาคุณภาพสมาชิก TO BE NUMBER ONE ได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืนและกิจกรรมนั้นๆ ได้แก่ การปรับทุกข์ สร้างสุข แก้ปัญหา และพัฒนา EQ เท่านั้น แตกต่างจากกิจกรรมของชมรมซึ่งกว้างขวางกว่า
18. โครงการ TO BE NUMBER ONE มีความเป็นมา มียุทธศาสตร์ มีแนวทางการดำเนินงาน คำขวัญ กิจกรรม สื่อ และสัญลักษณ์ ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง การจัดตั้งชมรม TO BE NUMBER ONE จึงควรมีความชัดเจนในเรื่องขององค์ประกอบต่าง ๆ
19. ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ในสถานประกอบการ หากชมรม TO BE NUMBER ONE ในสถานประกอบการมีกิจกรรมที่เด่น ต่อเนื่องเป็น



ประจำตลอดทั้งปี มีประโยชน์ต่อสมาชิก สามารถพัฒนาสมาชิกได้
ก็ไม่จำเป็นต้องมีศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ควรจัดให้มีต่อเมื่อ
สมาชิกชมรม TO BE NUMBER ONE มีความต้องการและมีความพร้อมที่จะ
ดำเนินการเท่านั้น (ไม่ใช่ตัวชี้วัดสำหรับการประกวดผลงานชมรม TO BE
NUMBER ONE ในสถานประกอบการ)

20. การรณรงค์ป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดเป็นเรื่องยาก ยากทั้งการ
ทำงานและการวัดความสำเร็จ ที่ผ่านมามีฝ่ายบำบัดรักษาและปราบปราม
ได้ทุ่มเทงบประมาณเพื่อการนี้มาโดยตลอด แต่ผู้เสพ ผู้ติด ผู้ขาย ก็ยังไม่ลดลง
การหันมาเน้นการป้องกันในกลุ่มเสี่ยง โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชน
ซึ่งจะเป็นกำลังสำคัญของชาติในอนาคต ย่อมดีกว่าไม่ทำอะไรเลย การมุ่งแก้
ที่ปลายเหตุอย่างเดียว คงไม่สามารถช่วยให้ปัญหายาเสพติดเบาบางลงได้
และอาจเพิ่มจำนวนผู้เสพ ผู้ติด ผู้ขาย มากกว่าเดิมอีกหลายเท่า หากเรา
ไม่ช่วยกันดึงกลุ่มเสี่ยงให้พ้นออกมาจากสถานการณ์รอบๆตัวเขาเหล่านั้น

ยุทธศาสตร์การรณรงค์ด้วยกิจกรรมต่างๆ สื่อต่างๆ ในโครงการ TO BE
NUMBER ONE ก็เพื่อสร้างกระแสให้วัยรุ่นและเยาวชนเปลี่ยนทัศนคติและ
ค่านิยมเดิมๆ ที่คิดว่ายาเสพติดเป็นของเท่ หรือช่วยแก้ปัญหาได้
มา In Trend กับคำขวัญที่ว่า “เป็นหนึ่งในโดยไม่พึ่งยาเสพติด” ถ้ากระแส
แรงขึ้นเรื่อยๆ แฉ่งขยายไปในกลุ่มวัยรุ่นอย่างกว้างขวาง ทุกคนก็อยากมุ่งมั่น
สู่ความเป็นหนึ่ง เพราะความหมายของความเป็นหนึ่งในโครงการ TO BE
NUMBER ONE คือ ความรู้สึกเป็น Somebody มีอะไรให้ทำ ให้เลือก
มีโอกาส มีเพื่อน มีสังคม มีความสุข ได้รับการยอมรับ โครงการ TO BE
NUMBER ONE จึงจัดกิจกรรมหลากหลายที่เข้าถึงธรรมชาติของวัยรุ่น อาจดู



ไม่มีสาระกับเรื่องดนตรี กีฬา ศิลปะ ร้อง เล่น เต้น รำ ที่ดูแค่เปลือกนอกเหมือนไม่มีประโยชน์ เมื่อเทียบกับการศึกษาเล่าเรียนภายในห้องเรียน ซึ่งส่วนใหญ่จะเน้นด้านวิชาการ แต่กิจกรรมต่างๆ ในโครงการ TO BE NUMBER ONE เป็นเพียงกิจกรรมที่ต้องการใช้เป็นสื่อกลางดึงดูดเด็กวัยรุ่นให้เข้าร่วมโครงการ แก่นของโครงการ คือ ให่วัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงหันมาใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ขอเน้นว่า เวลาว่าง ดังนั้นส่วนใหญ่จึงเป็นกิจกรรมเสริมทักษะทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม แต่โดยที่ธรรมชาติของวัยรุ่นจะชื่นชอบ และสนใจในกิจกรรมที่ทำแล้วมีความสุข จึงปรากฏว่าสมาชิก TO BE NUMBER ONE จำนวนมากเป็นเด็กวัยรุ่นทั่วไป ที่มาเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ด้วยการที่เด็กทั่วไปและเด็กกลุ่มเสี่ยง (ซึ่งเราไม่รู้แน่ชัดว่าคนไหนบ้าง) มาร่วมกิจกรรมในโครงการด้วยกัน ถือเป็นความสำเร็จสูงสุด เพราะทำให้เกิดการโน้มนำกันในหมู่สมาชิก เด็กที่ไม่มีเพื่อน ขี้อาย ไม่กล้าแสดงออก เรียนอ่อน ขาดโอกาส ไม่เคยเข้าสังคม EQ ต่ำ ก็จะมีการเรียนรู้ มีเพื่อน และมีสังคม ช่วยให้อาจปรับตัว และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วย ความมั่นใจ สนุก และมีความสุข

21. มีผู้ที่ยังไม่เข้าใจแนวทางและการดำเนินงานในโครงการ TO BE NUMBER ONE อยู่อีกจำนวนมาก โดยเฉพาะในกลุ่มผู้ใหญ่ที่มีแนวคิดและมุมมองแตกต่างจากวัยรุ่นและเยาวชนที่เป็นกลุ่มเป้าหมายหลักของโครงการ สาเหตุอาจมาจากความคาดหวังของผู้ใหญ่ในตัวเด็กสูงเกินไป ส่วนหนึ่งยึดความคิด ความต้องการ และประสบการณ์ของตนเอง เป็นเกณฑ์ในการพิจารณาและตัดสินพฤติกรรม การกระทำ หรือการแสดงออกของเด็ก ด้วยวัยและธรรมชาติของเด็กและเยาวชนวัยรุ่น ควรต้องให้โอกาสได้ใช้เวลาว่างทำ



กิจกรรมร่วมกับผู้อื่นบ้าง โดยเฉพาะเพื่อนๆ เพราะวัยนี้ต้องการเพื่อนมาก โครงการ TO BE NUMBER ONE พยายามจัดกิจกรรมที่วัยรุ่นสนใจ เพื่อดึงเพื่อนกลุ่มที่คิดเหมือนกัน ชอบเหมือนกัน มาแลกเปลี่ยน เรียนรู้ ทักษะด้านต่างๆ ด้วยกัน ย่อมดีกว่าให้เด็กไปแสวงหาเองจากสภาพแวดล้อม ปัจจุบัน ซึ่งค่อนข้างเสี่ยง ยิ่งหากเด็กอยู่ในกลุ่มเสี่ยงอยู่แล้ว ยิ่งต้อง คิดกิจกรรมที่จะดึงดูดพวกเขาเข้ามาก่อน การจะเสริมสร้าง และสนับสนุน เรื่องอื่นๆ ที่ผู้ใหญ่คิดว่าจะเป็นประโยชน์ ค่อยสอดแทรกเข้าไปภายหลัง และ ดีที่สุด ควรผ่านทางกิจกรรมที่เด็กๆ สนใจและชื่นชอบ เด็กจะเรียนรู้ กระบวนการพัฒนา EQ และกระบวนการดำเนินชีวิตในสังคมร่วมกับผู้อื่นได้ อย่างมีความสุข ไม่รู้สึกว่าคุณบังคับ ถูกสอน อาจกล่าวได้ว่าโครงการ TO BE NUMBER ONE มุ่งเน้นการจัดกิจกรรมเพื่อการเรียนรู้ทางด้านพัฒนาอารมณ์ จิตใจ และสังคมให้เด็กมากกว่า ส่วนด้านวิชาการที่จัดไว้เด็กจะให้ความสนใจ ตามเพื่อนๆ เช่น ในศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ซึ่งดำเนินการ โดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ไม่ได้ใช้ชื่อว่า ศูนย์การเรียนรู้ ศูนย์ให้คำปรึกษา หรือ ศูนย์ป้องกันแก้ไขปัญหายาเสพติด แต่ใช้ชื่อเป็นเชิงบวก เพื่อสื่อสารให้รู้ว่า สำหรับเด็กทุกๆ คน มีบริการหลายด้าน เลือกได้ ถ้าเด็ก รู้สึกว่าเลือกได้ มีเพื่อนเรียนก็จะเลือกเรียนตามเพื่อน ดังนั้นความรู้ทาง วิชาการที่จัดไว้ภายในศูนย์ก็มีผู้สนใจเรียนรู้เช่นกัน เช่น ด้านคณิตศาสตร์ ด้านภาษา และด้านวิทยาศาสตร์ เป็นต้น สำหรับเด็กเรียนไม่น่าเป็นห่วง กลุ่มนี้ย่อมสนใจใฝ่เรียนอยู่แล้ว ผู้ใหญ่ต้องเข้าใจว่าโครงการ TO BE NUMBER ONE ให้ความสำคัญกับกลุ่มเป้าหมายที่เป็นกลุ่มเสี่ยง และกลุ่ม ทัวไปที่ขาดโอกาสเข้าถึงกิจกรรมทุกด้าน ลักษณะกิจกรรมของโครงการจึงยึด



ความสนใจ และความต้องการของเด็กเป็นหลัก เป้าหมายของโครงการ คือ ป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด โดยมุ่งเน้นการพัฒนา และเสริมทักษะเด็กให้เป็นคนดี มีจิตใจเข้มแข็ง สามารถดูแลตนเองให้ปลอดภัยจากยาเสพติด และความคาดหวังที่ตามมา คือให้เขาสามารถดูแลช่วยเหลือเพื่อนได้ตามกรอบ ปรับทุกข์ สร้างสุข แก้ปัญหา และพัฒนา EQ

22. ปัญหาที่ในแต่ละสถานศึกษามีชมรมต่างๆ อยู่แล้ว เช่น ศิลปะ ดนตรี กีฬา นาฏศิลป์ วิทยาศาสตร์ ภาษาอังกฤษ ฯลฯ การตั้งชมรม TO BE NUMBER ONE และศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ขึ้นอีกจะซ้ำซ้อนหรือไม่ ชมรม TO BE NUMBER ONE ซึ่งดูแลศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE สามารถเชิญเพื่อนๆ ที่มีทักษะจากชมรมต่างๆ มาเป็นวิทยากรให้กับสมาชิกภายในศูนย์ฯได้ การเป็นสมาชิกศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE และเรียนรู้กิจกรรมร่วมกันภายในศูนย์ฯ เพื่อให้เกิดความเป็นหนึ่ง ทำทุกกิจกรรมร่วมกันในนามสมาชิกชมรม TO BE NUMBER ONE ไม่แบ่งแยกว่าใครต้องอยู่ชมรมไหน ดังนั้นสถานศึกษาสามารถบริหารจัดการต่อไปตามเดิม โดยจัดตั้งชมรม TO BE NUMBER ONE และศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE เพิ่มหรือจะยุบรวมชมรมต่างๆ ไว้ในชมรม TO BE NUMBER ONE เพียงหนึ่งเดียว ขึ้นอยู่กับความสมัครใจ และการบริหารจัดการของแต่ละสถานศึกษาไม่ถือเป็นการซ้ำซ้อน

23. สมาชิกสภาเยาวชน และสมาชิกชมรม TO BE NUMBER ONE จะปฏิบัติตนอย่างไร เพราะมีหมวก 2 ใบ การบริหารจัดการชมรม TO BE NUMBER ONE และศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE มีแนวทางการดำเนินงาน มียุทธศาสตร์ มีการรอบแนวคิด และวิธีการรวมทั้งบทบาทหน้าที่ชัดเจนอยู่แล้ว



เพียงแต่สมาชิกต้องเข้าใจ และชัดเจนในบทบาทหน้าที่ของหมวกแต่ละใบ ไม่สับสนและปะปนกันในเวลาที่ต้องนำเสนอผลงาน

24. โครงการ TO BE NUMBER ONE ไม่ได้รับงบประมาณสำหรับจัดสรรเพื่อดำเนินงานของจังหวัด ชุมชน สถานศึกษา และสถานประกอบการ กิจกรรมในโครงการต้องเป็นกิจกรรมในภาพรวมของประเทศ การสนับสนุนที่ทำได้คือ รางวัลตอบแทนผู้ที่มีผลงานโครงการ TO BE NUMBER ONE ดีเด่นระดับประเทศ รางวัลต้นแบบระดับเงิน ทอง และเพชร รวมทั้งการจัดประกวดต่างๆ ในระดับประเทศ เพื่อกระตุ้นการรณรงค์ป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในภาพรวม
25. ภาพที่จะนำมาใช้ในการดำเนินงาน หรือ นำเสนอผลงานโครงการ TO BE NUMBER ONE ขอให้เป็นภาพที่ใช้ในกิจกรรม TO BE NUMBER ONE เท่านั้น ห้ามมิให้นำภาพจากโครงการอื่นๆ ที่มีได้เกี่ยวข้อง มาแสดง หรือ อ้างอิง (กรณีสงสัยให้ติดต่อสอบถามที่สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE โทรศัพท์ 02-149-5530)
26. เกณฑ์การคัดเลือกผู้ว่าราชการจังหวัด นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด และบุคลากรที่ร่วมดำเนินงาน TO BE NUMBER ONE จังหวัดประจำปี มีหลักเกณฑ์ คือเป็นผู้บริหารหรือผู้ปฏิบัติงานที่มีทัศนคติเชิงบวกต่อการทำงานโครงการ TO BE NUMBER ONE โดยประเมินจาก
- ผลงาน
 - การพูดคุย
 - การแสดงออก



27. ยุทธศาสตร์ ทั้ง 3 ยุทธศาสตร์เปลี่ยนแปลงแก้ไข หรือยกเลิกไม่ได้ แต่สามารถเพิ่มเติมเมื่อนำไปกำหนดในยุทธศาสตร์ของจังหวัดได้
28. สัญลักษณ์โครงการเปลี่ยนแปลงไม่ได้ เพราะสัญลักษณ์เป็นลิขสิทธิ์ของโครงการฯ หากจะนำไปใช้ให้หารือกับ กรมสุขภาพจิต เพื่ออนุญาตเป็นกรณีๆ ไป
29. ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ในชุมชน และในสถานประกอบการ จะมีหรือไม่ก็ได้ แต่ถ้ามีถือเป็นกิจกรรมเด่นของชมรมฯ ทั้งนี้เพราะชมรมฯ ในชุมชน และในสถานประกอบการ ต้องการเพียงให้ดำเนินกิจกรรมอะไรก็ได้ ที่ทำแล้วเป็นประโยชน์กับตัวสมาชิก และเป็นประโยชน์กับผู้อื่น ส่วนชมรมฯ ในสถานศึกษา กำหนดให้การดำเนินกิจกรรมศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE เป็นกิจกรรมหนึ่งในชมรมฯ และเป็นตัวชี้วัดในการประเมินผลให้คะแนน
30. ผู้บริหารสถานประกอบการ เป็น กรรมการชมรมฯ ไม่ได้ ในกรณีผู้บริหารเป็นเจ้าของ หรือผู้ถือหุ้น แต่เป็นได้ในกรณีผู้บริหารเป็นพนักงานคนหนึ่ง
31. กรณี จังหวัด/ชมรมฯ ที่อยู่ในกลุ่มต้นแบบ มีปัญหาไม่สามารถเข้าร่วมประกวดผลงานได้ในปีใด ให้มีผู้แทนมายืนยันในเวทีการประกวดระดับภาค อย่างน้อย 1 คน เพื่อชี้แจงการดำเนินงาน ชี้แจงปัญหาและรักษาสถานภาพ มิฉะนั้นคะแนนสะสมจะถูกยกเลิกทั้งหมด
32. หลักการพิจารณาว่ากิจกรรมที่ดำเนินการในชมรม จัดอยู่ในยุทธศาสตร์ใด ใน 3 ยุทธศาสตร์ของโครงการ กิจกรรมนั้นให้พิจารณาว่า กิจกรรมนั้น คืออะไร ทำอย่างไร วัตถุประสงค์เพื่ออะไร และผลสำเร็จเกิดประโยชน์อย่างไร ต่อการดำเนินงาน หรือตัวสมาชิก ยกตัวอย่างเช่น “การจัดค่ายพัฒนาสมาชิก TO BE NUMBER ONE สู่ความเป็นหนึ่ง” เป็นกิจกรรมที่ตอบสนองได้ทั้ง 3 ยุทธศาสตร์ คือ เพื่อการสร้างกระแสเป็นหนึ่งในอย่าไม่พึ่งยาเสพติด เสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้แก่สมาชิก รวมทั้งสร้างและขยายเครือข่ายสมาชิกไปทั่วประเทศในแต่ละรุ่น เป็นต้น



เพลงต่าง ๆ ในโครงการ TO BE NUMBER ONE

เพลง TO BE NUMBER ONE (Version 1)

.....

มีที่เส้นทาง ที่คิดจะไป ขอให้ตามหัวใจไป
ไม่ว่าฝันเธอ จะไกลแค่ไหน คงต้องจริงสักวัน
มีจุดหมายใด ที่คิดจะเป็น เป็นอย่างใจเธอต้องการ
มีที่เรื่องราว ที่เธอคิดทำ ขอให้ทำให้หลง
ด้วยสองมือ และด้วยหัวใจ ตามฝันจนกว่าจะเจอ
เมื่อทุกอย่าง อยู่ที่ตัวของเธอ ทำให้เป็นไปอย่างเธอต้องการ
ชีวิตมีเรื่องราว ตั้งมากมาย ให้ฉันให้เล่าเรียนให้ทำ
มุ่งไปให้ไกล ให้ถึงปลายทาง เพื่อความไม่ฝัน เพื่อความเป็นหนึ่ง

.....

เธอต้องมั่นคง อย่าหลงไปลอง สุขเพียงแค่เลื่อนกลาง
มันจะชักพา ให้เธอหลงทาง ทางที่เคยตั้งใจ
ด้วยสองมือ และด้วยหัวใจ ตามฝันจนกว่าจะเจอ
เมื่อทุกอย่าง อยู่ที่ตัวของเธอ ทำให้เป็นไปอย่างเธอต้องการ
ชีวิตมีเรื่องราว ตั้งมากมาย ให้ฉันให้เล่าเรียนให้ทำ
มุ่งไปให้ไกล ให้ถึงปลายทาง เพื่อความไม่ฝัน เพื่อความเป็นหนึ่ง

... ดนตรี...

ทูปี้ นัมเบอร์วัน ทูปี้ นัมเบอร์วัน
ทูปี้ นัมเบอร์วัน ทูปี้ นัมเบอร์วัน

.....



เพลง TO BE NUMBER ONE

“ไม่มีอะไรไกลเกินฝัน”

(Version 2)

.....

ขวากหนาม นั้นเป็นเพียงเครื่องทดสอบ
อย่าไปยอมแพ้ แค่ขอให้เธออดทนไว้
ความฝัน ต้องไม่ปล่อยให้มันเลื่อนหายไป
ไม่มีอะไรที่ไกลเกินฝัน.....จงมั่นใจ

* TO BE NUMBER ONE TO BE NUMBER ONE

อยากยืนจุดนั้นก้าวเข้าไปอย่าหวั่นไหว
TO BE NUMBER ONE TO BE NUMBER ONE
สักวันที่ฝันนั้นจะกลายเป็นจริง

อยากให้ตอบตัวเองว่าชอบเป็นอะไร หาตัวเองให้เจอ
แบบไหนนะที่เธอต้องการ สานและต่อและเติมความฝัน
ไม่รู้จริงจังและทำอย่างตั้งใจ ให้ถึงปลายทางที่เธอได้วางไว้
เมื่อชีวิตเธอ นั้น ไม่ได้เป็นของใคร ก็จงทำมันให้ดี
(ซ้ำ *)

อุปสรรคนานาไม่ช้าก็ผ่านไป ถ้าหัวใจเธอแกร่ง
เข้มแข็งพร้อมรับมือทุกอย่าง ตั้งสติให้ดีเข้าไว้
** อย่าแพ้อะไรง่ายดายไปซะก่อน อย่าให้ใครมองว่าเราไม่เอาไหน
อยากให้เขายอมรับ อยากให้เขาสนใจ พิสูจน์ด้วยตัวของเธอ
(ซ้ำ *)

ไม่มีอะไรที่จะไกลเกินฝัน สักวันที่ฝันนั้นจะกลายเป็นจริง
(ซ้ำ **,*)

.....



เพลง เก่ง และ ดี TO BE NUMBER ONE

.....

อยากเป็นใครสักคน ที่คนทั่วไปได้จดจำ
อยากเป็นใครคนนั้น ที่มีความฝันเพียงเป็นหนึ่ง ของใครหลายคน
มันคงไม่ยากเกิน จะเดินไปจุดนั้น

TO BE NUMBER ONE ฝันของพวกเรา ที่พร้อมมีใจดวงเดียวกัน
จะขอเป็นคนเก่ง และเป็นคนดี สิ่งนี้ที่ต้องการ นี่คือการฝันคนรุ่นใหม่
เราจะไม่เรียนรู้ ค้นให้เจอให้เข้าใจ อะไรที่ใช้เรา
หากว่าเราเลือกแล้วก็มีหัวใจ ไม่หวั่นไหว

สิ่งหนึ่งที่รู้เรานั้นภูมิใจ ว่าตัวเราเองมีดี ไม่แพ้ใครใคร
จะไปยากอะไร ถ้าตั้งใจจริง อะไรก็เป็นไปได้ทั้งนั้น

TO BE NUMBER ONE ฝันของพวกเรา ที่พร้อมมีใจดวงเดียวกัน
จะขอเป็นคนเก่ง และเป็นคนดี สิ่งนี้ที่ต้องการ นี่คือการฝันคนรุ่นใหม่

สิ่งหนึ่งที่รู้เรานั้นภูมิใจ ว่าตัวเราเองมีดี ไม่แพ้ใครใคร
จะไปยากอะไร ถ้าตั้งใจจริง อะไรก็ไปได้ทั้งนั้น

TO BE NUMBER ONE ฝันของพวกเรา ที่พร้อมมีใจดวงเดียวกัน
จะขอเป็นคนเก่ง และเป็นคนดี สิ่งนี้ที่ต้องการ

TO BE NUMBER ONE ฝันของพวกเรา ที่พร้อมมีใจดวงเดียวกัน
จะขอเป็นคนเก่ง และเป็นคนดี สิ่งนี้ที่ต้องการ นี่คือการฝันคนรุ่นใหม่

TO BE NUMBER ONE ฝันของพวกเรา ที่พร้อมมีใจดวงเดียวกัน
จะขอเป็นคนเก่ง และเป็นคนดี สิ่งนี้ที่ต้องการ
จะเก่งและดี TO BE NUMBER ONE

.....



เพลง เป็นหนึ่งไม่พึ่งยา

.....

(ซ้ำ). ถ้าหากหัวใจไม่คิดยอมแพ้ให้ความผิตพลั่ง

ถึงแม้เธอจะเคยหลงทางก็ยังมีทางแก้ไข

(Chorus). Don't do drug do ดี

(A1). ไม่มีใครไม่เคยพลาดไป ที่วัดกันคือใครกล้ากลับตัวใหม่

ล้มแล้วต้องลุกขึ้นมาได้ แปรความผิตหวังเป็นแรงใจ

ยากเย็นแค่ไหนแค่เพียงหัวใจยังคงยืนยัน

*(H). ไม่มีอะไรไกลเกินฝัน ขอเพียงฝ่าฟันด้วยจิตใจ

มุ่งหน้าเดินก้าวไป มีเพื่อนมากมายเป็นแรงใจให้กัน

ไม่มีอะไรไกลเกินหวัง เริ่มกันอีกครั้งอย่าหวั่นไหว

ให้ได้ดังตั้งใจ เพื่อให้ใครๆ ได้เห็นว่าเราเป็นคนดี

(A2). สิ่งที่ยังยังเฝ้ารออยู่ คนสันั้นจะไปได้ถึงจุดหมาย

ชีวิตพຽ່ນนี้ต้องดีกว่า อดทนเพื่อแทนสัญญาใจ

ปณิญาไว้ ขอเป็นทีหนึ่งโดยไม่ต้องพึ่งยา

นา.นา.นา นา.นา.นา นา.นา.นา อย่าหวั่นไหว

ให้ได้ดังตั้งใจ เพื่อให้ใครๆ ได้เห็นว่าเราเป็นคนดี

(Chorus). Don't do drug do ดี

(ซ้ำ) *(H) (1 ครั้ง) นา.นา.นา นา.นา.นา นา.นา.นา อย่าหวั่นไหว

ให้ได้ดังตั้งใจ เพื่อให้ใครๆ ได้เห็นว่าเราเป็นคนดี

นา.นา.นา นา.นา.นา นา.นา.นา อย่าหวั่นไหว

ให้ได้ดังตั้งใจ เพื่อให้ใครๆ ได้เห็นว่าเราเป็นคนดี TO BE NUMBER ONE

ให้ได้ดังตั้งใจ เพื่อให้ใครๆ ได้เห็นว่าเราเป็นคนดี TO BE NUMBER ONE

.....



เพลง รักเมื่อพร้อม

.....

ฟังพี่ก่อน ก่อนที่น้องจะตอบตกลงรักใคร
ก่อนความรักจะพาหลงทางไปไกล พี่มีอะไรจะเล่าให้ฟัง

รักสวยงาม แต่บางครั้งก็ยังทำลายทุกอย่าง
อยากให้น้องเตือนหัวใจไว้บ้าง ก่อนจะมีคนเสียใจ

* นางสาวพ่อแม่ยังห่วง อย่ายอมอะไรง่ายๆ
น้องชายให้ห้ามใจ พลาดไป ก็ไม่ดี

** รักเมื่อพร้อม พร้อมแล้วค่อยรัก
ทำความรู้จัก ดูใจไปก่อนตอนนี้
รักจะมีความหมาย เมื่อถึงเวลาที่พอดี
พรุ่งนี้ ไม่สายที่จะรักกัน

ฟังพี่ก่อน อย่ารีบร้อนอย่าให้ใจไหวหวั่น
หากว่าเผลอ เตือนตัวเองไม่ทัน ก็มีแต่เสียน้ำตา

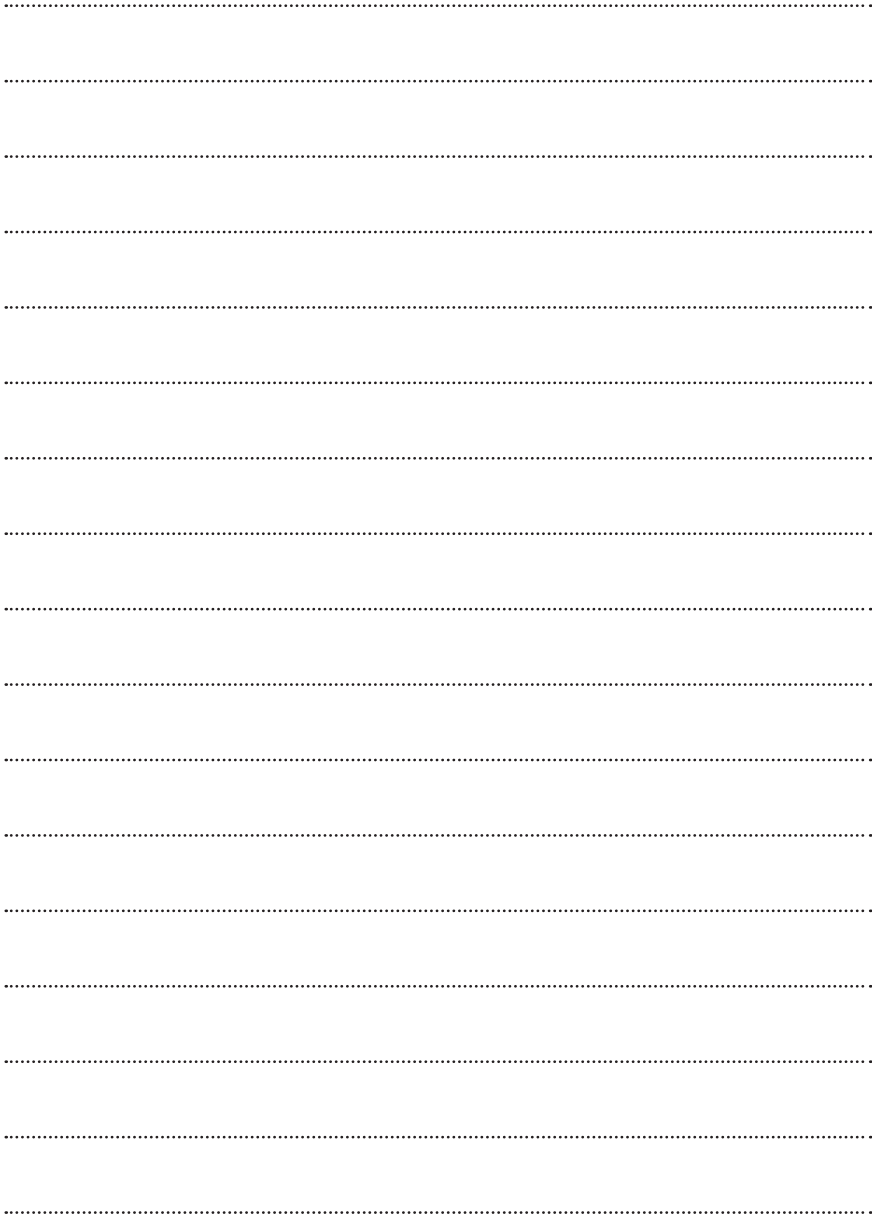
อยู่ที่เรา จะให้ตัวเรามีไม่มีคุณค่า
เรื่องแบบนี้ ขอให้จำไว้ว่า เอาคืนกลับมาไม่ได้

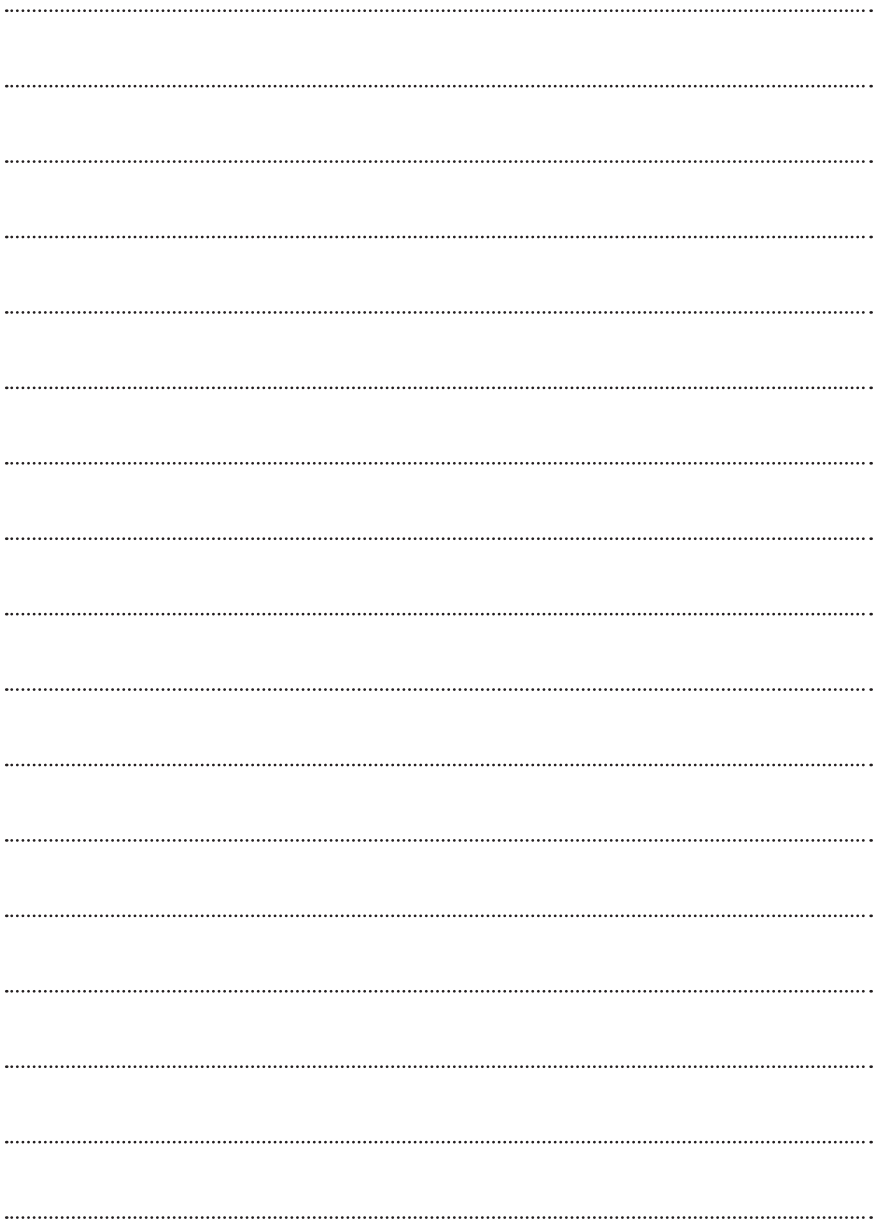
ซู้ๆ * ** , * **

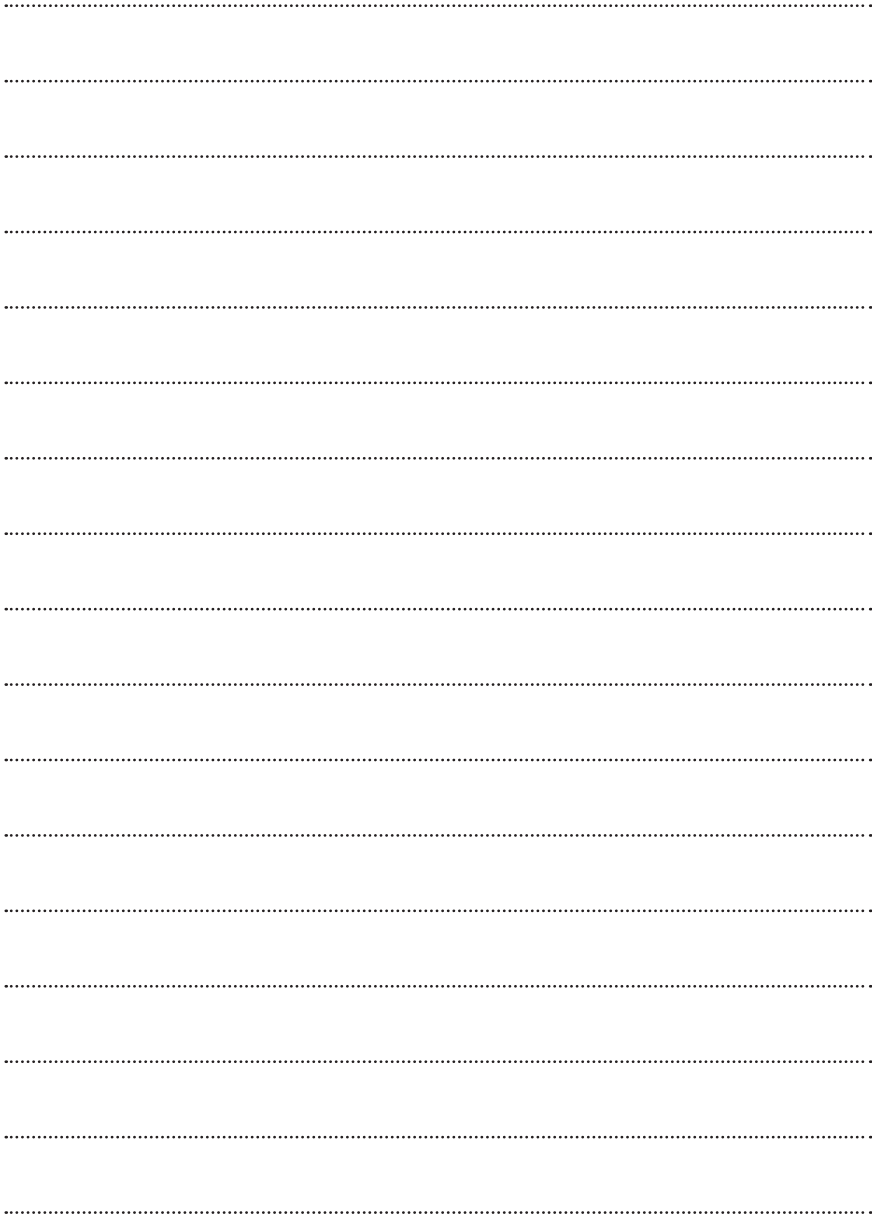
พรุ่งนี้ ไม่สายที่จะรักกัน

.....









ชื่อหนังสือ คู่มือการจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21
สำหรับอาสาสมัครแกนนำศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE

คณะที่ปรึกษา

นาวาอากาศตรีนายแพทย์บุญเรือง	ไตรเรืองวรรณ	อธิบดีกรมสุขภาพจิต
นายแพทย์พงศ์เกษม	ไผ่มุกด์	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
นายแพทย์ชีโนรส	ลีสวัสดิ์	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
นายแพทย์สมัย	ศิริทองถาวร	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
หม่อมหลวงยุพดี	ศิริวรรณ	ที่ปรึกษาโครงการ TO BE NUMBER ONE
นางสาวสมพร	อินทร์แก้ว	นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ กรมสุขภาพจิต

บรรณาธิการ

นางสาวเนตรชนก	บัวเล็ก	นักวิชาการสาธารณสุข ชำนาญการพิเศษ
นางสาวนิศกร	ตั้งสกุล	นักวิชาการสาธารณสุข ชำนาญการ
นางสาวปัทมา	พ่วงเจริญ	นักสังคมสงเคราะห์ปฏิบัติการ
นางสาวพนัธวี	สิทธิณรงค์	นักสังคมสงเคราะห์ปฏิบัติการ
นางพจณีย์	ดาราพิชัย	นักสังคมสงเคราะห์
นางสาวสุมาลี	หะสุวรรณ	นักสังคมสงเคราะห์
นายมานะ	ป้องกัน	นักวิเคราะห์นโยบายและแผน

พิมพ์ครั้งที่ 1 : กันยายน 2561

จำนวน : 4,600 เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ 2 : มีนาคม 2562

จำนวน : 4,900 เล่ม

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด

ISBN : 987-974-296-897-7